

4月 給食だより

令和7年4月9日
小金井市立小金井第二中学校
校長 清水 裕 径
栄養士 櫻井 美 幸

4月 ご進級・ご入学 おめでとうございます！

みなさんが、毎日元気に学校生活を送ることができるように、安全で、おいしく、そして楽しい給食を作っていきます。



中学校と小学校の給食 どんな違いがあるだろう？

① 食べる量（栄養の量）が増えます

食べる量！
6年生より 🍷 1個分 増えます

主食：
脳のエネルギーや体力のみ
なもとです！
お米は週に3回以上でます
麺やパンも組み合わせま
す。

頭の回転を活発に



大切です！カルシウム
中学生になると、1日で、
800から1000mg 必要です。
牛乳1パックで約200mg！
牛乳以外の食べ物でも、
おいしいカルシウムの取り方や
コツをお教えします！

食物繊維・ビタミン
野菜や海藻はサラダや汁でプラス！

たんぱく質：筋肉・血液のもと
魚・肉・卵・豆 バランスよく組み合わせます。
給食では、いろいろな食べ方を学習します。苦手な
食べ物も、自分に合ったメニューを見つけよう。

まずは食べてみよう



3年間かけて
成長しよう！

1年生から3年生まで、同じ量で作られています。
自分の成長にあわせながら、3年間かけて、食べる量も味覚も、
ひろげていこう！

② 給食時間は30分！

配る量も食べる量も、増えるのに…小学校より15分も短くなります。



先輩方は、「4時間目体育だから、配膳台を用意しておこう！」等、クラ
スで協力して工夫しています。
担任の先生のご指導のもと、アイデアを出しあって、食べる時間を確保
しよう。

おうちのかたへ

今年度も、より一層、安全で安心できる給食提供に努めます。
給食は、成長期におけるお子様の食事の3分の1を担う、大切な時間
です。ご家庭と連携して、おいしい給食を提供していきたいと思っ
ております。

