



給食だより



令和5年3月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね
毎月19日は「いただきますの日」

今年度も終わりに近づいてきました。これまで、給食だよりをとおして食について、いろいろと学んできました。何かひとつでも、発見したり改善できたりしたことがあるといいな、と思います。食べることは、自分自身の健康を作ることにもつながります。また、食事は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみでもあります。また、調理することは、一番身近な化学でもあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べば学ぶほど深くなっていくのです。これまで紹介してきたものは、その中の一部です。これからも食に興味をもち、毎日を健康に過ごしてほしいと思います。



こんげつ きゅうしよくくむくひょう
今月の給食目標

いちねんかん ほんせい
一年間の反省をしよう

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



中学校2年生献立紹介③

1・2月と、中学2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を給食で提供していきました。3月がとうとう最後の月です。今月も、献立を立ててくれた皆さんがどのような思いで食材・料理を選んでくれたのかをご紹介します。たいと思います。

16日 2年1組 春田 夢花さん
まだ寒い季節ではないかと考えて、ブラウنشチュウで体を温められるようにしました。ロールパンとブラウنشチュウの相性もいいとおもいます。チーズオムレツでたんぱく質が摂れるのでケガの予防や筋力アップにも効果的です。コーンサラダでビタミンCも摂れるので緊張やストレスにもいいです。

20日 2年3組 吉田 未歩さん
集中力をアップさせる炭水化物+ビタミンB1+カルシウムの組み合わせを意識して考えました。炭水化物はごはん、ビタミンB1は豚肉、カルシウムは牛乳とわかめなどです。集中力がアップすれば、スポーツに積極的な姿勢で取り組めると思います。

給食センターより

今年度の給食は、3月23日で終了します。大変お世話になりました。給食センターでは、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。給食時間訪問での子どもたちからの「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食卓を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食センター一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

ありがとうございます

