



# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

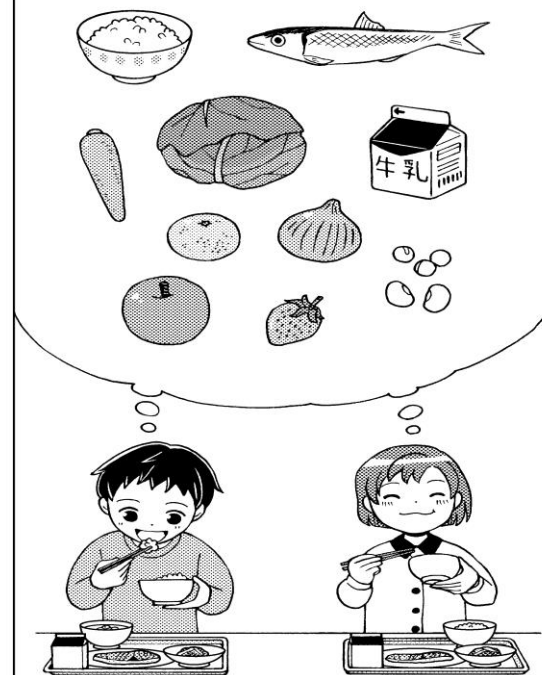
進級・進学に向けて

## 健康的な食生活を身につけよう

### 食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

©少年写真新聞社2024

保護者のみなさまへ

この1年間、学校給食に対し、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

エプロンの洗濯も、清潔に給食を食べるために必要なことです。

毎週、洗濯をして持たせていただきありがとうございました。



©少年写真新聞社2022

1日(金) 『ひな祭り献立』

菜の花を混ぜた「菜の花ちらしずし」を作り、ひな祭りをお祝いします。



14日(木) 『パリパリサラダ』

ワンタンの皮を短冊に切り油でパリッと揚げたものを、手作りドレッシングであえた野菜の上にのせたサラダです。クラスで混ぜてから配ってもらうので、ワンタンの皮のパリパリ感が好評で野菜が苦手な生徒もおいしく食べられるようです。

3年生の卒業リクエスト給食です♪

18日(月) 『黄金赤飯』

給食室より3年生の卒業お祝いの気持ちを込めて、さつまいもを入れた「黄金赤飯」を作ります。

卒業おめでとう



古来より、日本人の慶びの食事に、ハレの日の食卓に欠かせない「お赤飯」。お赤飯は幸せごはんです。



3年生の皆さんへ

給食は、食に関して様々なことを学べる時間です。ただ栄養を摂取するだけでなく、栄養バランスや健康に良い食事のとり方、食事のマナー、郷土食や行事食、地域食材についての知識を深めることができるように、献立をたてています。

成長期の今は、健康な体を、自分自身で作っていく大切な時期です。規則正しい生活リズムと、3食の食事を意識して、しっかりと食べるように心がけてください。

食べるという字は「人を良くする」と書きます。食べることを大切に、輝く未来に力強く進んでください。応援しています！！

