

給食だより

令和4年度 3月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、食事を楽しみましょう。

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。良かったところはそのまま継続し、足りなかったところは気を付けながら、給食を味わってみましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか？

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。



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



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



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



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



「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

◆給食センターから

今年度の給食は、3月23日(木)で終了します。今年度も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細心の注意を払い、児童生徒たちが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。給食週間にいただいた心のこもったお手紙や、学校から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。

来年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食づくりに努めていきます。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した

