



給食だより

南部学校給食センター
令和6年3月

寒さが少し和らいできて、暖かい春はそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学ぶことができましたか？

1年がたち、みなさんの心も体も大きく成長したことでしょう。今月は1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

ねんかん きゅうしょく はんせい 1年間の給食を反省しよう

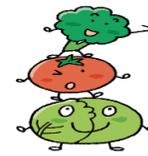
給食を通して学んだことをふり返ろう

<p>①食事は、人間が生きていくうえで欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？</p> 	<p>②食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？</p> 
<p>③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？</p> 	<p>④給食は生産者や調理員、栄養教諭など多くの人びとによって支えられていることを知り、ことができましたか？</p> 
<p>⑤配ぜんや盛りつけをていねいに行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやったりすることができましたか？</p> 	<p>⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？</p> 

家族そろって食事をする時間をつくりましょう！



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



～1年間をふりかえるとともに、
食事についてあらためて考えてみましょう～



春休みも規則正しい生活習慣で元気にすごそう♪



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な生活習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって、規則正しい生活を心がけましょう。

Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

お便りありがとうございます

1月の学校給食週間の後には、たくさんの学校から給食センターへお便りが届きました。みなさんの好きなメニューのことや、きれいだったものが食べられるようになったことなどを知ることができました。また、たくさんの感謝の気持ちの言葉などいただき、とてもうれしく思いました。ありがとうございます！

*各学校で、学校給食試食会が実施されていますが、その際にアンケートに御協力をいただいておりますので数件紹介します。

平成の給食しか知らなかったもので、食缶から何から何までおどろきでした。温食もとても温かく、全ておいしかったです。今の子どもたちは幸せだと思いました。また次回も機会があれば参加したいです。

温かくて味もとてもおいしかったです。家でも子ども達が話しています。「おいしい。」と。食材も多く使っていて、成長期の子どもの食事の大切さが伝わる給食でした。真似したいけど、真似できない…笑。いつもありがとうございます。