

今年度もあと1か月となりました。進学や進級をひかえた、まとめの時期です。3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなります。お昼を始め食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか？

今月の給食目標



腹で食べる

「とりあえず。お腹がいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質（ミネラル）が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを意識し、自分の生活に活かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも決まった時間に食事をすする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。



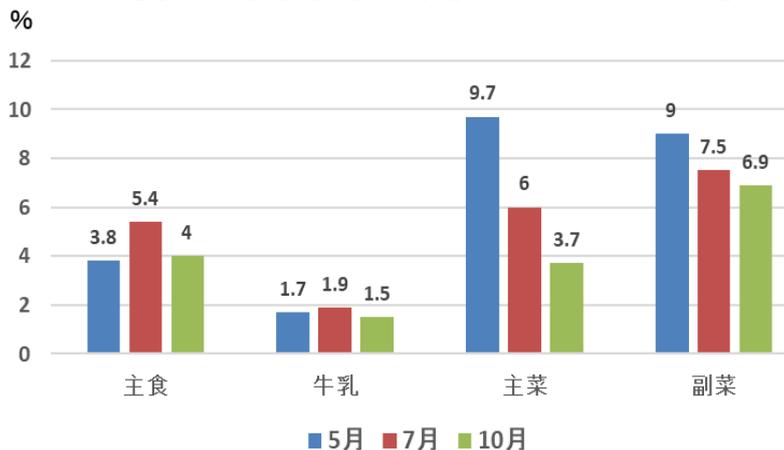
心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることについても感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるので、常に興味や関心をもっている。マナーを守って、いつも楽しく食べている。



「食べることは生きること」です。これからも頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。

◇ 今年度の給食残食の様子（令和4年5月・7月・10月の比較） ◇



残食については、毎年、気温が高い時期に、特に主食の残量が増える傾向にあります。主菜や副菜については、徐々に減ってきています。全体的に残量の多いおかずは、煮物や魚料理、ゆで野菜サラダや野菜ソテーなどで、肉料理や洋風の味付けの物は少ない傾向にあるようです。

中学生、高校生にかけては、エネルギーやたんぱく質などの栄養素は一生のうちで最も多く必要な時期になります。好き嫌いをなく食べて、しっかり健康管理をしていきましょう！

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

3年生は、いよいよ学校給食からも卒業ですね。これからは、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。みなさんは、まだまだ成長期にあります。これからも栄養バランスのよい食事を心がけてください。そして、マナーも忘れずに楽しんで食べてください。みなさんの健やかな成長を願っています。卒業おめでとう！

