

厳しかった冬の寒さもようやく終わりに近づきました。今年度、みなさんは心身共に健康に過ごすことができましたか？1年間の自分の食生活を振り返って、来年度へ向けて健康で元気に過ごすための目標を見つけましょう。

今月の給食目標



あなたの食育達成度チェック！

チェックポイント①

朝ごはんを毎日食べられた



(○・×・△)

チェックポイント②

好き嫌いなく食べられた。嫌いなものがある人は1つでも克服できた。



(○・×・△)

チェックポイント③

食べ物とそのはたらきについて考えながら食べることができた。



(○・×・△)

チェックポイント④

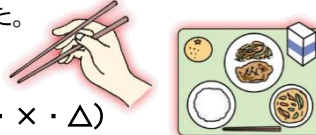
食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。



(○・×・△)

チェックポイント⑤

配膳やはしの持ち方など、食事のマナーに気をつけて食べることができた。



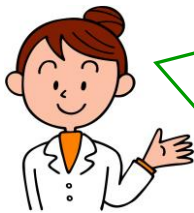
(○・×・△)

チェックポイント⑥

地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。



(○・×・△)

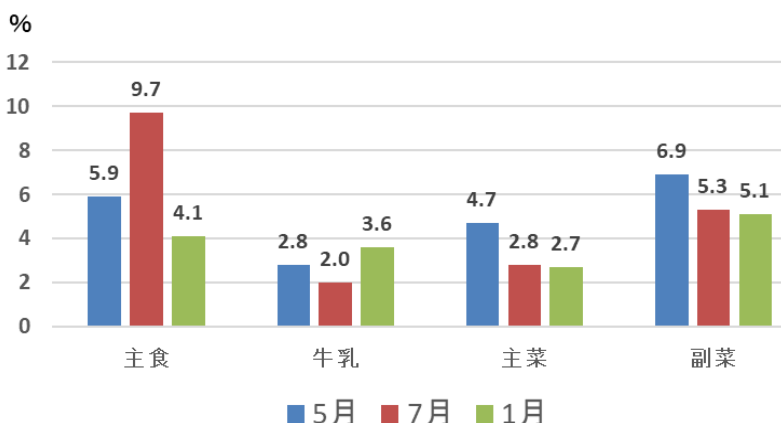


全部達成できましたか？食べることは自分自身の健康を作ります。そして食は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみです。また食べ物は、もとをたどれば全て命を持った生物で、地球が育ててくれたものです。さらに調理は、実は最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」とは言いますが、本当にいろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深くなります。これまで紹介できたものはほんの少しですが、今日あなたが食べるそのひと口から、食の広い世界が広がっていきますように…。

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます！

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたいのかわからない？」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。とくに日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減るというデータがあります。成長期にあるみなさんには、意識して牛乳や乳製品、小魚など、カルシウムの多い食品をとり続けてほしいと思います。

◇ 給食残食の様子（令和3年5月・7月・1月の比較） ◇



毎年、気温が高い時期は、特に主食の残量が増える傾向にあります。また、寒くなると牛乳の残量が増えます。1年生は年度当初に比べ、秋頃から徐々に食べる量が増えてきますが、3年生は部活動を引退し運動量が少なくなるためか、夏以降の残量が増える傾向が見られます。

全体的に残量の少ないメニューは、肉や洋風の味付けもので、豆の入った煮物や魚料理、ゆで野菜などは洋風の料理に比べ、残量が多いようです。

まだまだ成長期は続きます。好き嫌いなく食べて、しっかり健康管理をしていきましょう！