



3月 給食だより



3月
弥生 (やよい)
March

今年度残り1か月となりました。3年生は9年間食べてきた給食はあと数回で卒業し、これからは自分で食事を管理する時間が増えてきます。これまで給食時には、手洗いや、準備、食器の並べ方、食事マナーのほか、協力して片付けをすることや、家庭科の授業やお弁当の日には、食品に含まれる栄養素やバランスの良い献立などを学んできました。これからも食の大切さを深め、大人になってからも困らないよう、健康的な食生活を身につけていきましょう。1・2年生は残りの中学校生活の中で、食の大切さをさらに学んでください。

食事のときに言えたかな？感謝を忘れずにあいさつをしましょう！（大人になってもあいさつしましょう）

「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないよう、食前に感謝の気持ちを表しましょう。

「ごちそうさまでした」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚を獲ってくれる人、食材を集めたり、料理をしたりしてくれる人に、感謝を込めて言いましょう。

「おいしかったです」

毎日料理をしてくれる家の人や給食室の調理員さんに、「いつもおいしく食べています」という感謝の気持ちを込めて言いましょう。



SDGs達成に向けた取り組みは、学校や家でもできることがあります。

1年間をふりかえり、次の中でいくつ実行できたか、確認してみましょう。

つくる責任、つかう責任

12 つくる責任 つかう責任

野菜の皮や芯も使った 給食を残さず食べた

ジェンダー平等を実現しよう

5 ジェンダー平等を実現しよう

食事づくりを分担した

イラスト：少年写真新聞社より

つくる責任、つかう責任・海の豊かさを守ろう

12 つくる責任 つかう責任

14 海の豊かさを守ろう

マイバッグを持っていった ごみは分別して捨てた

安全な水とトイレを世界中に

6 安全な水とトイレを世界中に

水はそのつど止めた

飢餓をゼロに

2 飢餓をゼロに

食料不足について学んだ

できることから取り組んでみましょう！

ダイエットのために朝ごはん抜き？→それはまちがいです！

朝ごはんを抜くと1日のエネルギー摂取量は減りますが、やせるどころか、反対に太りやすくなると言われています。朝ごはんを抜くことは、ダイエットのためにはむしろ逆効果なのです。

また、成長期は筋肉や骨などの体をつくる時期で、体重が増えていくのは当然のことです。体重が増えたからといって、ダイエットが必要とは限りません。

●無理なダイエットは禁物です。

成長期に食事を抜くなどの無理なダイエットをして栄養が不足すると、身長が伸びなかったり、必要な筋肉がつけられなかったりする可能性が出てきます。また、貧血や骨粗しょう症、特に女性の場合、月経が不規則になるなどのトラブルが起こりがちです。無理なダイエットをするのは、やめましょう。



給食委員会の活動を紹介します。

給食委員会は、常時活動が多く、大変ですがとてもやりがいのある委員会です、一生懸命活動しています。

毎日の活動は、感染症等対策のため、給食当番衛生検査表で給食当番のチェックなどを行っています。週単位では、リサイクルのため牛乳パックの回収をしたり、給食の残量調査をしたり、片付け方のチェックをしたりしています。また、給食時には食に関する放送を行っています。環境や地産地消のことも考え、お弁当の日のポスターを作製し、給食週間には調理員さんへの感謝の手紙を書いてお渡ししました。

豊郷中学校の安全な給食のためにがんばっています。



3年給食委員作成感謝の手紙の表紙