

# 給食だより

令和5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年間を振り返ってみて、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年間の食生活を振り返ってみよう～

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できたところには○、できなかったところには×をつけて、チェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備や後片付けをすることができた 	<input type="checkbox"/> 食事の前に忘れずに手を洗いをした 	<input type="checkbox"/> 箸を正しく持って食べることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方が分かった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持ってあいさつができた 	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べることができた 
<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、苦手な食べ物にもチャレンジした 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が分かった 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日しっかりと食べた 

# 「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、海藻、豆腐や油揚げ、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22日(金)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。

