

給食だより

令和7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。

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。今年度の給食だよりでは食育ピクトグラムを通して、食に関する情報を紹介しました。これまでに取り上げたテーマに沿って、1年間をふり返ってみましょう。できたことには○をつけ、できなかったことはこれから意識して取り組みましょう。

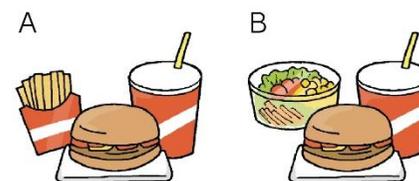
<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう 5月 家族や友達と楽しく食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう 6月 よくかんで食べることができた。	<input type="checkbox"/> 12 食育を推進しよう 6月 普段の食べ方を確認し、見直すことができた。
<input type="checkbox"/> 2 朝ごはんを食べよう 7月 朝ごはんを毎日しっかり食べることができた。	<input type="checkbox"/> 10 食・農の体験をしよう 8月 家族と料理をしたり、野菜を育てたりすることができた。	<input type="checkbox"/> 7 災害にそなえよう 9月 災害に備え、食料備蓄について考えることができた。
<input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう 10月 食品ロスを減らす工夫を考え、取り組むことができた。	<input type="checkbox"/> 9 産地を応援しよう 11月 給食に使われている氷見産食材を知ることができた。	<input type="checkbox"/> 11 和食文化を伝えよう 11月 和食文化を知り、大切にすることを覚えることができた。
<input type="checkbox"/> 4 太りすぎないやせすぎない 12月 規則正しい生活習慣を身に付けることができた。	<input type="checkbox"/> 6 手を洗おう 1月 正しい手洗いの方法を確認することができた。	<input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう 2月 バランスよく食べることの大切さを知ることができた。

食品を選ぶ力をつけよう

調理済み食品や市販のお菓子、ファストフード、外食等は、手軽に利用できます。みなさんは選ぶ時に、何を目安にしていますか？手軽だからこそ、選ぶ時に気をつけてほしいことがあります。成長や将来の健康のためにも、食品を選ぶ力をつけましょう。

AとBどちらを選ぶ？

ファストフードのメニュー



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料
- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

【Aを選んだあなた】

⇒炭水化物や脂質、塩分のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。

【Bを選んだあなた】

⇒サラダを取り入れたり、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすることで、ビタミンや無機質を補うことができます。

原材料名や栄養成分等が書いてあるので、エネルギーや脂質量、食塩相当量を確認して、とりすぎたり不足したりしないように注意しましょう。



★給食センターから

今年度の給食は、3月23日(月)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。

