

3月 給食だより



まだまだ寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、苦手だった物が食べられるようになったり、予約をしている日はちゃんと給食を食べに来たりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

1日3食、毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで味わって食べていますか?

おやつは、決まった時間に量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

春の行事と行事食

行事の際に食べる食事を「行事食」と言います。行事食にはそれぞれ意味があり、昔の人々の願いや想いが込められているものが多くあります。興味のある方はぜひ下の行事食の意味を調べてください。きっと新しい発見がありますよ!

3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
◆ひなまつり◆	◆春分の日(春のお彼岸)◆	◆お花見◆
はまぐりの潮汁 ひしもち	ぼたもち	花見団子 ちらし弁当

ご卒業 おめでとうございます!



卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これからは自分自身で食べる物を選択する機会も増えると思いますが、食べたい物だけではなく、栄養素バランスを意識して野菜や果物、魚や豆腐料理なども進んで食べるようにしましょう(何を選ぶか迷ったときは、ぜひ給食を思い出して参考にしてください)。そして何より、食事を楽しみながら食べることも大切です。給食を通して学んだことを基に、毎日の食生活が健康的で充実したものとなるよう願っています。

共食の効果

「共食」とは家族や友達、地域の人など「誰かと一緒に料理や食事をする」とです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。食堂でもぜひ、友達や先生と一緒に会話を楽しみながら給食を食べてくださいね。

共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★1日3食食べる

生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い

健康的な食事内容

- ★野菜や果物などの摂取頻度が高い
- ★主食、主菜、副菜が揃っている

自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良く、安定している