



3月 給食だより



令和5年3月

そでがうらしりつがっこうきゅうしよく
袖ヶ浦市立学校 給食センター

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、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したのではないのでしょうか。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。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。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次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？

- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？




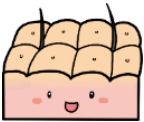


- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？

- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れかわっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸	皮ふ	血液 (赤血球)	骨
			
すうじつ 数日	やくにち 約22日	100~120にち 100~120日	やくげつ 約5ヵ月

※神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

食は生きていくうえでの楽しみでもあります。でも、だからといって食べたいものだけを好きに食べていたら、栄養がかたより、日々生まれ変わる体に必要な栄養素を補給できないリスクが高まります。「健康と食はつながっているんだ!」ということです。まさに「健康な体は1日にして成らず」です。

食べることは毎日のことです。ですから、難しく考えず、「バランスのよい食事を心がけることが大切」とちょっと頭の片すみにおいていただき、長く楽しく食に向きあって欲しいと思います。

給食センターより



給食センターでは、安全に細心の注意を払い、みなさんの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。みなさんからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、空っぽになって戻ってくる食缶をみる喜びが私たち栄養士や調理員たちの大きな励みとなりました。今年度も、給食を通して皆さんと一緒に学校生活を過ごすことができとてもうれしく思っています。1年間、ご理解とご協力をありがとうございました。

