



# 3月給食だより



過去の給食だよりを本市のHPで掲載しています。こちらのQRコードからアクセスしてみてくださいね。

令和8年3月  
袖ヶ浦市立学校給食センター

きゅうしょく

## 給食から、どんなことを学びましたか？

まな

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 1年間の振り返りをしよう！



チェック

この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



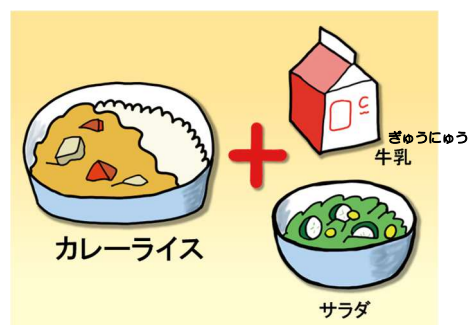
|                                                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>きゅうしょく まえ<br/><b>給食の前に</b><br/>て<br/><b>手をきれいに</b><br/>あら<br/><b>洗えましたか？</b></p> | <p>しょくじ<br/><b>食事のあいさつは</b><br/>こころ<br/><b>心を込めて</b><br/>い<br/><b>言えましたか？</b></p> <p>いただきます</p>          | <p>ただ つか<br/><b>おはしを正しく使う</b><br/><b>ことができましたか？</b></p>                                                         |
| <p>あじ<br/><b>よくかんで味わって</b><br/>た<br/><b>食べられましたか？</b></p>                           | <p>よ<br/><b>バランスの良い</b><br/>しょくじ<br/><b>食事のとり方が</b><br/><b>わかりましたか？</b></p> <p>牛乳</p> <p><b>バランス</b></p> | <p>じぶん ひつよう りょう<br/><b>自分に必要な量を</b><br/>かんが<br/><b>考えて食べるこ</b><br/><b>と</b><br/><b>ことができましたか？</b></p> <p>牛乳</p> |
| <p>ち いき<br/><b>地域でとれる食べ物を</b><br/>し<br/><b>知ることができましたか？</b></p>                     | <p>ぎょうじしょく きょうどりょうり<br/><b>行事食や郷土料理</b><br/>し<br/><b>について知ること</b><br/><b>ができましたか？</b></p>                | <p>たの きゅうしょく じ かん<br/><b>楽しい給食時間を</b><br/>す<br/><b>過ごせましたか？</b></p>                                             |





卒業生 の皆さん、ご卒業 おめでとうございます。小学校 卒業 の皆さんは、今まで 6年間、中学校卒業の皆さんは、小学校 から 9年間、給食 を食べてきました。給食 では、どんなものが好きでしたか？カレーライスは人気の献立でした。給食 にカレーライスが出た時の献立を思い出してみてください。カレーライスのほかに、サラダやソテー、牛乳 がついていました。それは、栄養バランスをとるためです。カレーライスにもにんじんやたまねぎなどの野菜が使われていますが、それだけでは野菜の量 が十分 ではないので、サラダやソテーをつけました。牛乳 は不足しがちなたんぱく質とカルシウムを補うためにつけていました。

中学 を卒業 すると給食 はありません。この後皆さんは、学校を卒業 して、いずれ社会人になります。会社員や公務員、大工さん、花屋さん、運転手さん、農家さんなどいろんな職業 につくでしょう。どこにいても、どんな仕事をするにしても共通 していることは「ごはんを食べる」ということです。そして、自分で、料理したり、ご飯を買う機会が多くなります。



たとえば、コンビニでお昼ごはんを買うとき、組み合わせのポイントは栄養バランスです。「食事は主食 と主菜と副菜をそろえて食べる」ということを思い出しながら選んでみてください。食品 でいえば、「ごはんとお肉と野菜を食べる」ことです。こんな風に、これからは、自分でごはんを選んだり、料理したりする機会が多くなります。今まで学んだことや、給食 を参考に「ごはんを食べる」ことを大切にしてほしいと思います。



皆さんが、健康で元気に社会で活躍することを、応援しています。



わす 忘れないでね

