

3月給食だより



日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので、今月で今年度も終わりです。この1年、どんな年になりましたか。食事の前の手洗いやマナー、給食の準備や後片付けはどうだったでしょうか。できていなかったことは反省し、新年度に向けての目標を考えましょう！



食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いをしましたか？ 給食当番の服装を、きちんと整えていましたか？

手は色々な物に触れるので、目に見えないバイ菌がたくさんついていきます。手を洗わないで食事をすると、手についたバイ菌が口に入ってしまう。

給食当番は、つばが飛ばないようにマスクを、髪の毛が落ちないように頭には帽子(三角巾)を忘れずにつけましょう。



よくかんで食べましたか？

よくかむと肥満の予防になるとともに、歯並びをよくし、虫歯も防ぎます。また、頭の働きも活発になり、何事にも積極的に行動できるようになると言われています。

1口食べたら20~30回かむよう心がけましょう。



感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている物にはすべて命があり、一生懸命生きていたものです。その大切な命をいただく上で、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、心をこめて言いましょう。



＼ごちそうさまでした／

自分の適量を知っていますか？

「食べすぎは万病のもと」「腹八分目は健康のもと」と言われています。自分の適量(給食の量)を覚え、食べるようにしましょう。

また、朝食抜きやまとめて食べる(1回の食事で2食分食べたりする)ことは、肥満のもとです。

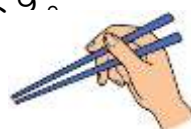
朝・昼・夕の三度の食事をバランスよく食べましょう。



マナーを守って楽しく食事をしましたか？

前かがみの姿勢で食べると、胃が圧迫され消化吸収が悪くなります。背筋を伸ばし、食器を手で持って食べましょう。

また、箸は正しく持つようにしましょう。



健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活を送れるように心がけましょう。



地産地消

22日(火曜日)
白ご飯 牛乳
豚の生姜焼き
磯香和え
地場産みそ汁



給食で使われている小松菜は防府市産です。防府市で栽培される小松菜はビニールハウスで栽培し、柔らかくておいしいです。また、農業において安全性が確保されているGAPを認証されたものです。安全・安心なおいしい小松菜を味わいましょう。

3年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます。



卒業後は給食がないため、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。日本人は中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中です。今後も栄養バランスを考え、牛乳や乳製品などのカルシウムを多く含んだ食品を、特に意識して摂り続けてくださいね。