

今月の給食目標

食生活の自立をめざそう



日に日に春の訪れを感じられるようになりました。寒い冬を乗り越えて、いろいろな植物が芽吹く季節です。みなさんの身の周りでも、菜の花やふきのとう、つくしなどが、春を知らせてくれるように芽を出しているかもしれません。普段の生活の中にある春を探してみるのもいいですね。



☆ 6年生・中学2年生が考えた献立♪給食に登場！ ☆

御津小6年生が家庭科「1食分のこんだてを立てよう」の学習で給食の献立を考えました。主食・主菜・副菜や五大栄養素をそろえることや旬の食材を取り入れること、さらに、給食ならではの献立の条件をふまえて献立を考えてくれました。班ごとに立てた献立のイラストを描いたりアピールポイントを考えてりしてプレゼンテーションを行い、一番人気の献立が決定しました。



★御津小6年生人気No.1献立

三つこどんぶり 牛乳 野菜スープ くだもの コーヒー牛乳のもと

☆ 3月7日(火)予定献立

中学2年生は、「バランスの良い献立作り」の中で～栄養満点の給食～に取り組みました。

季節感を意識しながら6つの食品群を取り入れ、さらに「献立への私の思い」を伝えました。その中の一つを給食献立として実施します。

★御津中2年生作成献立

とめし 牛乳 即席漬け みそ汁

☆ 3月10日(金)予定献立

*給食では児童・生徒が作成した献立を一部変更して実施します。



「共食」で育む 心の豊かさ



共食ってなあに？

誰かと一緒に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。

1人で食べるときより、一緒に食べたときの方がより楽しくおいしく感じますね。

コロナ禍を経て、共食の大切さが見直されています。

給食時間は、まさに「共食」です。誰かと一緒に食べることができる時間を大切にしましょう。



共食の効果

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
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



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
- ★ 心の健康状態が良い



卒業生のみなさまへ

御津学校給食センターの給食はいかがでしたか。

日々、食べてきた給食ですが、85歳まで生きるとしたら、その割合は、一生の食事の1～2%ほどにしかありません。

でも、給食の記憶はおとなになっても覚えているものです。

味の記憶だけではなく。教室の雰囲気や、苦手なおかずの日のこと、ともだちとのやりとりなどもそうです。

みなさん、それぞれに思い出があると思いますが、中学校を卒業すれば、これからは、お弁当の他に自分で選んで食べる機会が増えると思います。そんな時、2%の経験が生かされたらうれしいです。

食べるものを正しく選ぶことは、自分の健康を守ることになります。

中学生、高校生になっても、健康で充実した毎日が送れるよう願っています。

【6年間の給食回数】	【9年間の給食回数】
1080回	1620回
93000回	
(85歳まで毎日3回食事をした場合)	