

給食だより



3月の給食目標 1年間の給食活動を振り返ってみよう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は、卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

1年間の給食を振り返ってみよう！

この一年で、行事食、郷土料理、世界の料理など一年を通して様々な給食を食べてきました。学校給食はバランスが整っていて美味しいだけでなく、「生きた教材」としての役割もあり、給食を通して様々なことを伝えてきました。放送委員が毎日読んでくれている一口メモや、掲示などからも学んだことを振り返ってみましょう。

給食の前に手を洗いきれいなハンカチでふくことができた

給食当番の時にすばやく身たくし準備にとりかかることができた

食材や栄養に興味を持ちたべることができた

なるべく残さないようにたべることができた

きちんと片づけができた

感謝の心を持って食べることができた

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは、成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べものから栄養をとりいれているからです。休みの日でも学校があるときと同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて健康な体をつくりましょう。

春休みも一日三食食べよう



成長のために必要なこと

背が伸びたり、筋肉を増やしたりするために必要なことの1つに「体重を増やすこと」があります。成長期は特に、体重が増える＝太ったということではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。食事を抜く、特定の食べ物を食べないなど無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



加工食品を選ぶ場合



商品名 ロースハム		栄養成分表 (1パックあたり)	
品名	ロースハム	エネルギー	○○○kcal
原材料名	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	たんぱく質	○○.○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	脂 質	○○.○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	炭水化物	○○○.○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	食塩相当量	○○○.○g
内 容 量	3枚	本品に付随している アレルギー	
賞味期限	2024.2.X.X	●●●●●●●●	
保存方法	製造後、0℃以下で保存	○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	
製造者	東京産物株式会社		

加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

保護者のみなさまへ

子どもたちは成長するにつれ、自分の食べるものを選んだり、調理をしたりする機会が増えていきます。特に3年生は、小学校から9年間続いた給食から卒業する人も多いと思います。今後は自分で食べるものを選択する力が必要になりますが、そのときはぜひ給食を思い出してほしいと思います。大人になってからも健康に過ごすには、子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。ご家庭でも声かけやアドバイスをお願いいたします。

東京都産の食材を給食で食べよう

本校では、東京都産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。3月の東京都産の野菜は、うど、のらぼう菜、小松菜、さつま芋、長葱です。(天候等の事情により変更になる場合があります。)

