



給食だより

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和7年 3月

少しずつ寒さが和らいで、日差しにも春らしい暖かさが感じられるようになりました。今年度も残すところあとわずかです。

給食だよりでは、子供たちが望ましい生活習慣を身に付けられるよう、この一年間、食生活や栄養についてお知らせしてきました。卒業・進級を前に、もう一度食習慣を振り返ってみましょう。

- チェックして
みましょ！

一年間の食習慣を振り返ろう！

マナーを守って食事ができた

正しい姿勢で食べるなど、食事のマナーは、一緒に食べる人と気持ちよく食事をするために、とても大切です。



よくかんで食べた

よくかんで食べると、むし歯や肥満の予防につながります。また、脳が活発に働くようになります。



食事の前に手洗いをした

手には目に見えないばい菌がたくさんついています。しっかり洗って、きれいな手で食事をしましょう。



朝ごはんを毎日食べた

朝ごはんは一日のエネルギーのもとになります。朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごしましょう。



好き嫌いをせず、残さず食べた

好き嫌いをすると栄養が偏ります。苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようにしていきます。



食べ物の旬や行事食など、「食」について学ぶことができた

季節ごとの旬な食べ物や行事食についての理解を深め、日本の伝統文化を大切にしていきたいです。



★ できたことは継続し、できなかったことはこれから意識して実行しましょう。★

「食べること」は・・・

私たちにとって、「食べること」はいろいろな意味をもち、日々の生活において大切な要素です。「食べること」の大切さを正しく理解して、充実した食生活を送りたいものです。

食べることは「生きる」こと

人が生きていくためには、食べることが不可欠であり、食べなければ生きていくことができません。食べることは生きることです。

食べることは「学ぶ」こと

食べることから、季節や文化、社会や経済、日本や世界の事情等、様々なことを学ぶことができます。

食べることは「育む」こと

食を通じて、人とのコミュニケーションを図ることで、安心感、信頼感が生まれ、円滑な人間関係を築くことができるようになります。

食べることは「楽しむ」こと

私たち人間は、ただ生きるためだけではなく、料理を作ることや、家族や仲間との時間や空間によって、食べることを楽しむことができます。



3年生の皆さんは、中学校を卒業すると同時に学校給食からも卒業となります。これからは自分で食べるものを選ぶ機会が増えるので、学校給食を思い出しながら、健康を考えた食生活を送ってもらいたいと思います。1・2年生の皆さんは、これからも学校給食を通して、健康な食生活について学んでいきましょう。

