



3月

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6年 3月

少しずつ春の訪れを感じる頃となりました。今年度もあとひと月となり、1年を締めくくる大事な時期です。規則正しい生活を基本に体調管理をしっかり行い、心身共に健康に新年度を迎えましょう。



1年間の食生活を振り返ろう



この1年間の学校給食から学んだことを振り返り、今後の食生活をさらに充実させていきましょう。

好き嫌いをせず、バランスよく食べることができた。

好きなものだけを食べるのではなく、苦手なものも一口は食べてみる努力を続けていきましょう。



食べ物の旬や行事食など、「食」について学ぶことができた。

季節ごとの旬の食べ物や、行事食について理解を深め、日本の伝統文化を大切にしましょう。



食に関わる人々へ感謝の気持ちをもって食べることができた。

日頃から、食材・生産者さん、調理員さんへの感謝の気持ちを大切にしながら食事をいただきます。



衛生面に気を付けて準備を行うことができた。

給食当番の身支度、食事前の手洗い・うがいなど、しっかりと清潔にしてから食事の準備に取りかかりましょう。



食品ロス削減に取り組むことができた。

残食をしないことの他に、賞味期限と消費期限の違いを理解することなどに取り組みましょう。



食事のマナーを守って食べることができた。

食事のマナーを守るとは、周りの人への思いやりと自分の健康にもつながります。正しい姿勢や食器・はしの持ち方を習慣付けていきましょう。



災害に備えましょう

災害発生時に物流機能が停止した場合でも、健康的な生活をするためにしっかりと食品を備えておくことが大切です。

ローリングストック法

備蓄している非常食を日常の中で定期的に消費し、減った分を買い足して補充していくという方法です。



備えておく量

最低3日分～1週間分×人数分を用意しておきましょう。

★備蓄食品は「栄養のバランス」や「使い勝手」を考えて選びましょう★

主食



主菜



副菜



水



お菓子など



日頃から食べ慣れている食品があるとストレスケアにもつながります。

3年生のみなさんは、中学校卒業と同時に学校給食からも卒業となり、これからは自分で食事を選択する機会が増えます。その時は、学校給食を思い出して健康的な食事内容を心がけてください。1・2年生のみなさんは、これからも学校給食を通して「食」について学んでいきましょう。

