

# 3月 給食だより

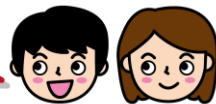


富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和8年 3月

少しずつ寒さが和らぎ、日を追うごとに春の訪れを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。皆さんはこの1年間で、体も心も大きく成長しました。毎日の給食を通して、日々成長する皆さんの健康を支えることができたことを、とてもうれしく思います。この1年間を振り返るとともに、新しい学年も元気に過ごせるように、自分の食生活を見直してみましょう。



## 1年間の振り返りをしよう!



この1年間の学校給食から学んだことを振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<b>給食の前に</b> 手をきれいに洗えましたか? 	<b>食事のあいさつは</b> 心を込めて言えましたか? いただきます 	<b>おはしを正しく使う</b> ことができましたか? 
<b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか? 	<b>バランスの良い食事のとり方が</b> わかりましたか? バランス 	<b>自分に必要な量を</b> 考えて食べることができましたか? 
<b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか? 	<b>行事食や郷土料理</b> について知ることができましたか? 	<b>楽しい給食時間を</b> 過ごせましたか? 

★ 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。★

## 家族そろって食事をする時間を...

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか? 1人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間を振り返り、家族で美味しさや楽しさを共有する時間を大切にしましょう。



また、食事の時間を一緒に過ごすだけでなく、準備や後片付けなどを手伝うことで、旬の食材について学べたり、より感謝の気持ちを深めたりすることにもつながります。自分にできることを行い、食事への関心を深めてみましょう。

※ながら食べとは、読書やテレビを視るなど、関係のないことをしながら食事をとることです。満腹感は視覚や聴覚からの情報にも左右されるため、ながら食べをしていると満腹感を感じにくくなります。ついつい食べ過ぎてしまうのは、ながら食べが原因かもしれません。気をつけましょう。

家族の一員として、自分にできることを探してみましょう。

<買い物>

<配膳>



<調理の手伝い>

<食器洗い>



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ます。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に心がけてください。

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。

