

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、できることをチェックしてみましょう。

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

★ できることは継続し、できなかつ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

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、読書やテレビを見るなど、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。

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。

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>

