



給食だより 3月

大子町立学校給食センター
令和7年3月



まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。
この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。みんなで協力して給食の準備や片付けができるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、成長したのではないのでしょうか。この1年を振り返り、自分の食生活を見直して、新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも
ちょうせんしている

☐ おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

☐ おはしを上手に
使うことができる

☐ 食べたら歯をみがい
ている

☐ おうちで食事の
お手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる

○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

0個



* できなかったところは、来年度できるようにチャレンジしましょう。



巣立て、食育の学びとともに!



今年も1年間、食と健康、文化についていろいろ学んできました。1つでも発見できたり、改善できたことがあると良いと思います。中学3年生はいよいよ卒業ですね。卒業後は給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいつそう増えてきます。

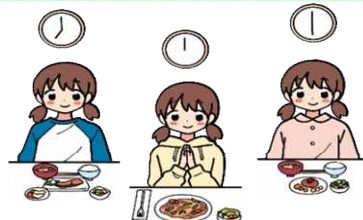
巣立っていくみなさんへ、学校給食センターからのメッセージです。

その一食が自分をつくる!



健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さは小中を通して、繰り返し伝えてきました。上の学校に進学し、そして社会人になってからも決して忘れないでください。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げて!



食事には先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときに一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは否応なしに社会や世界の問題に向き合わなければならないこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べば学ぶほど深くなっていくものです。

食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!



美味しいものを食べると、人は笑顔になれる。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人の働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

3月の茨城をたべよう!

ほうれんそう



給食では、5日の豆乳汁と21日のマーボー豆腐に茨城県産のほうれんそうが登場します!



ほうれんそうの旬は寒い冬の時期で、霜に触れると甘みが増します。ほうれんそうは、ビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。特にカロテン(ビタミンA)が多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長に欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれんそうは、夏場のものと比べてビタミンCも豊富なので、風邪予防のためにもたくさん食べましょう。

出典: いばらき食と農のポータルサイト

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月21日(金)で終了します。給食を通して、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになった食缶を見ることが、職員の励みになりました。来年度も安心・安全でおいしい給食が提供できるように努めて参ります。1年間ありがとうございました。

