



# 給食たより

平成 27 年度 3 月号  
丹波山村学校給食センター  
栄養教諭：小池ゆき

ひと雨ごとに暖かくなり、春の訪れを感じる今日この頃です。  
よく見ると花のつぼみもふくらんでいます。

今の仲間と一緒に食べる給食も残りわずかです。楽しく食べて、  
よい思い出をつくってくださいね。



## 3/8(火) 中学3年生の希望献立

中学3年生が小・中学校9年間で学んだこと(給食の時間や家庭科の授業など)を生かして、  
一食分の献立を考えてくれました。この献立を考えた理由や給食の思い出も教えてもらい  
ました。

### ☆ メニュー ☆

- ・ むぎごはん
- ・ 牛乳
- ・ けんちん汁
- ・ とりにくのしモンブけ
- ・ こまつなとしらすのいためもの
- ・ きよみオレンジ

全体の食事を和食にして  
バランスよく、旬の食材を  
使いました。  
寒い時に温かいスープな  
どを食べると体がポカポカ  
するので『けんちん汁』にし  
ました。



### 『中学3年生の給食の思い出 と 小池先生から』

さんは、給食の思い出に「食材をうまく使用し、私たちに食べやすい形で毎日の  
給食をつくってくれているから、苦手なものでも少しずつ食べられています。」と、書いて  
くれました。この言葉がとても嬉しく、これからは給食づくりを頑張ろうと思えました。  
そして、私が中学に訪問するといつも満面の笑みで出迎えてくれた さん。週に1回、  
一緒に給食を食べる時間がとても楽しみで、私のやりがいでした。

希望献立は、好きな料理も入れながら、バランスや彩り、旬も考えられていて、  
とても素晴らしいです。当日を楽しみにしていただきたいと思いますね。

## ☆ 3月の給食目標 ☆ 「1年間の給食(食事)の反省をしよう」

3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食  
だよりでは、給食・食文化・栄養などについて、いろいろな話題を  
取り上げてきました。参考になったでしょうか。

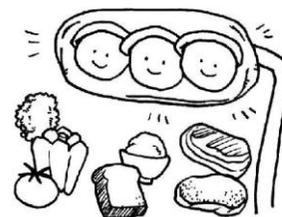
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をお家の人と一緒に  
にふり返ってみましょう。(あてはまる所に○をつけましょう！)

①朝ごはんを毎日食べた。



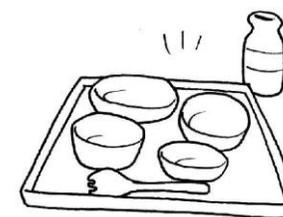
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

②赤・黄・緑の食品が  
そろった朝ごはんを食べた。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

③給食を残さず食べた。



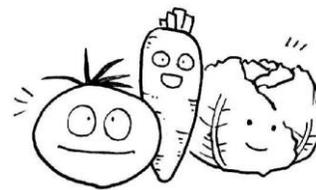
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつを取り過ぎなかった。



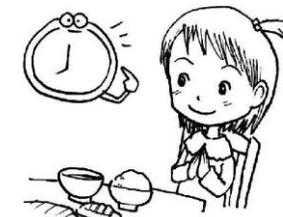
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べた。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑥夕食を決まった時間に  
食べた。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑦カルシウム(牛乳・小魚など)  
をとった。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑧よく噛んで、ゆっくり食べた。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑨家族と楽しく食事ができた。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑩食事の準備や後片付けが  
できた。



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

いくつ○がついたかな?今年度できなかったことは、来年度できるように、クラスのお友だち  
や先生、お家の人と一緒に頑張らしましょう!健康に毎日を過ごしていくためには、正しい食生活が  
欠かせません。正しい食生活とは、食事のバランスや栄養面のことだけでなく、食事のマナーを身に  
付けることや、楽しい食事の時間を過ごすことも含まれます。『食べ方上手は一生の得!』美しく、  
楽しく食べる姿は、本人も周りの人も幸せにします。ぜひ実行してみてくださいね。

# 食育授業(中学3年生)

3/1(火)6校時に、中学3年生で「給食を振り返り、今後の生活に生かそう」を題材に、「今後の食生活で自分にできることを探そう」を目標とした授業を行いました。

最初に学校給食で学んだマナーを振り返り、現在の様子を自己評価しました。その後、高校生になるとお弁当をつくる機会が増えるため、献立を考えるときに気を付けることや細菌を増やさないお弁当箱の洗い方、お弁当箱に詰める方法と順番等を学習しました。

お弁当づくりを一から全て自分一人で行うことは、中々難しいことですが、できることから一つ一つ行ってほしいです。「お弁当レシピ」もぜひ、活用してくださいね。



# バイキング給食事前学習(小学校)

3/2(水)・3(木)に『卒業おめでとうバイキング給食』の事前学習を朝学習の時間に行いました。

今回のバイキング給食のテーマは、『日本の食文化“和食”のよさを知ろう』でした。1・2学期に学習した『夏バテ予防の食事』『風邪予防の食事』『旬』についての振り返りを行った後、“旬と四季”のつながり、日本特有の文化“食事のあいさつ”について学習しました。子どもたちは、1・2学期に学んだことをしっかりと覚えていました。また、“食事のあいさつ”『いただきます』『御馳走様』の意味を問いかけると、一人ひとり自分なりに考え、しっかりと答えることができました。



< 2~4年生の様子 >



< 5・6年生の様子 >

5・6年生には、『和食給食 食べて学ぶ日本の文化(農林水産省)』に掲載されていた「作り手と食べ手がお互いの立場を思いやり、食べる空間と時間を演出するという『もてなし』」「作り手の思いやりだけでなく、食べる側のふるまい方も『もてなし』の一環」という話をし、高学年として下級生のお手本となる食べ方をしてほしいと伝えました。子どもたちは、うなずきながら真剣に話を聞いていました。

# 卒業おめでとうバイキング給食



中学校には、『いただきます』『御馳走様』の意味等についてのプリントを配りました。

