

# えがおのじかん



平成 28 年度 3 月号

丹波山村学校給食センター  
栄養教諭：宮島ゆき

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の時間も残りわずかです。楽しく食べて、よい思い出をつくってくださいね。

## 3/9(木) 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。給食の思い出も教えてもらいました。



### ☆ メニュー ☆

- ・ キムチチャーハン
- ・ 牛乳
- ・ ワンタンスープ
- ・ しゅうまい
- ・ ナムル
- ・ あんにんどうぶ

## 『中学3年生の給食の思い出&リクエストメニュー』

	<p>小学校のときからの給食で感じたことは、毎日バランスのよい食事をしなければならないことです。これからも毎日の食事のマナーやバランスを心がけて生活したいです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレーライス</li> <li>・ やさいいため</li> <li>・ たいようのめぐみじる</li> </ul>
	<p>小学校からずっと同じメンバーでしたが、今と変わらずおかわりじゃんけんをしていました。特にデザートは、先生も混ぜあってジャンケン勝負していたので、思い出に残っています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ラザニア</li> <li>・ とりにくの マッシュポテトやき</li> <li>・ ホイコーロー</li> </ul>
	<p>給食の時間が一日の学校の中で一番楽しみでした。9年間みんなで楽しくおいしい給食を食べることができて幸せでした。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ みそラーメン</li> <li>・ チンジャオロースー</li> <li>・ さばのみそに</li> </ul>
	<p>毎日お腹を空かせて給食室に行くと、おいしい給食・温かい給食が待っていて、午後の活動の活力になっていました。また、会話をしながらの給食がとても楽しかったです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ピーマンのにくづめ</li> <li>・ グラタン</li> <li>・ とんじる</li> </ul>



給食の思い出を提出してもらったとき、思い出をおたよりに打ち込んでいるとき、何度も目頭が熱くなりました。中学に入学した4月、「ごはんの量をもっと増やしてください。」と言われ、食べる量に驚いたことを昨日のこのように覚えています。みんなで食べる給食の時間もあと数日！たくさん笑顔があふれますように！

みやじま 宮島

☆ 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日よりでは、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振り返ってみましょう。(あてはまる所に○をつけましょう！)

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>

いくつか○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りましょう!健康に毎日を過ごしていくためには、正しい食生活がかかせません。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つけることや、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。



今回のバイキング給食のテーマは、「季節の行事と結びついた食を考えよう!」と「食べることは生きること(食と健康)」でした。小学校では、養護・栄養教諭と一緒に事前学習を行いました。中学校では、配布資料でクイズを行いました。



