

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Energy/Protein/Fat/Equivalent. Rows include meals like 豊田中 思い出献立, ひなまつりの献立, がんばれ献立, ひくシオ たすベジ献立, こめこ 米粉パン, 高社中 思い出献立, チキンカレー, 肉じゃが, 卒業お祝い, and ピザ トースト.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

- ①食事の前にきちんと手を洗った。
②きれいなハンカチを毎日持っていた。
③協力して食事の準備ができた。
④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。
⑤よくかんで食べた。
⑥よい姿勢で食べた。
⑦好き嫌いせず何でも食べた。
⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。
⑨食器をていねいにあつかった。
⑩後片付けをきちんとした。

「はい」が7つ以上の方はよくがんばりました。



一年間をふり返ろう!

一年間、給食をおいしく食べることができましたか?
一年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。



給食センターより

給食センターでは、今年度もみなさんに喜ばれるおいしい給食を目指して、給食作りをしてきました。みなさんが、元気にもりもり食べてくれるのが、とてもうれしかったです。

これからも、わたしたちはみなさんに喜ばれる給食をめざして、いっしょうけんめいがんばります。

そして、もうすぐ卒業を迎える皆さん、9年間食べてきた給食はどうでしたか? 「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心と体の健康を考えて、食べること、生きることを大切に未来を切り開いていってほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます。



1年間をふり返りましょう

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・衛生・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。参考にしていただけでしょうか。

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

<p>②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>	<p>③給食は残さず食べましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>	<p>④おやつをとりすぎなかったですか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>
<p>⑤夕食で野菜を食べましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>	<p>⑥夕食は決まった時間に食べましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>	<p>⑦カルシウム(牛乳・小魚など)をとりましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>
<p>⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>	<p>⑨家の人と楽しく食事をしましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>	<p>⑩食事の準備や後片づけができましたか？</p>  <p>くできた・だいたいできた・できなかった</p>

「できた」の○の数はいくつありましたか？ 4月からは「できた」が多くなるように頑張りましょう。

主食をしっかり食べましょう

主食は、生命を維持する基本的な食べ物として、昔から私たちが毎日食べている大切な食べ物です。日本の食事が世界でもバランスが良いといわれているのは、主食のごはんをしっかり食べているからということも理由の一つです。

特に、成長が盛んな小中学生や、部活動などで運動をしている人には、活動するエネルギーになる主食は欠かせません。主食の大切さを理解し、おかずばかりでなく、主食もしっかり食べるようにしましょう。





和食のよさを見直そう！



一汁三菜という言葉を知っていますか？ これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。

バランスのよい食事ってどんなのかな？

みなさんの体を作っている栄養素はひとつではありません。さまざまな栄養素が、おたがいに影響しあいつつの体の働きとなるのです。そのためにも偏った食べ方をせずバランスよく食べることが大切です。自分の食べ方はどうなのか、振り返ってみられるといいですね。

<p>副菜を残していないかな？</p> <p>[おもに緑・赤の食べ物]</p> <p>野菜を中心としたもので、おもに体の調子を整えます。</p>	<p>おひたし とんかつ</p> 	<p>主菜はあるかな？</p> <p>[おもに赤の食べ物]</p> <p>魚や肉、卵・大豆製品 など、おもに体をつくります。</p>
<p>主食はあるかな？</p> <p>[おもに黄色の食べ物]</p> <p>ごはん、パン、めん類などおもにエネルギーのもとになります。</p>	<p>つけもの</p>  <p>ごはん みそ汁</p>	<p>主食・主菜・副菜を「ばっかり食べ」していませんか？ わかるがわる食べるようにしましょう。</p>

給食センターのホームページはコチラから。献立表も見られます。給食の写真もあるよ！



ふりかけごはんだけの食事

ふりかけをごはんにかけた「ふりかけごはん」だけ食べて、食事と考える人もいますが、これでは成長期に欠かせない栄養素が摂れません。おかずもしっかりと食べる習慣をきちんとつけましょう。

ふりかけごはんだけではとりにくい大切な栄養素は、他のおかずで補わないと栄養が不足してしまうのです。