

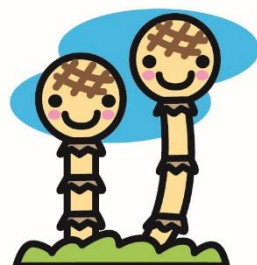
給食だより

(毎月19日は食育の日)

3月

給 セ 第 2 - 1 1 号
習 志 野 市 学 校 給 食 セ ン タ ー
令 和 7 年 3 月 号 保 護 者 用

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年を振り返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことをお子さんと考えてみましょう。



残菜結果から



	人気の(残菜が少ない)おかず	苦手な(残菜が多い)おかず
主菜	鶏肉のから揚げ・鯖のみぞれに いかのたつたあげ・フィッシュフライ など	鰹の南蛮漬け など
副菜	だいがくいも・のりサラダ ごま和えなど	竹輪とわかめの和え物・枝豆サラダ・ こんにゃくサラダ・いどりピクルス など
汁物煮物	肉じゃが・豆腐の中華煮・にら玉汁 など	八宝菜・千切り野菜の汁物・もずくスープ など
丼物	カレー・ねぎしおぶたどんなど	ビビンバ・おやこに など

給食は「学校給食摂取基準」を踏まえ、多様な食品を適切に組み合わせて、児童・園児のみなさんが各栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食材、料理に触れることができるように配慮し献立を作成しています。

給食は1日に必要な栄養量の約1/3がとれるように献立を考えていますが、残す量が多くなると、必要な栄養素が不足してしまう心配があります。残りが多い傾向にある食材は乾物、海藻、根菜類、豆類などです。食べ慣れていないものは食べ進みがよくないこともありますので、ご家庭でも積極的に取り入れてみていただきたいと思います。給食は1年の食事回数の6分の1しか占めていません。給食と家庭での食事と合わせて、3食バランスよく食べることをお子さんと一緒に確認してみてください。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

きゅうしよく まえ て 給 食 の前 に手 を きれいに洗えた	きゅうしよくとうばん み し たく 給 食 当 番 の身 支 度 をきちんとできた	しよく し 食 事 のあいさつ を こころ こ 心 を込めて言えた
しよく き ただ なら 食 器 を正しく並べる ことができた	はし ただ も お箸 を正しく持ち、 しょうす つか 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた
ち い き さんぶつ しよくぶん か 地 域 の産 物 や 食 文 化 し を知ることができた	にほん でんとうぎよう し 日 本 の伝 統 行 事 と ぎょうししよく し 行 事 食 に つ い て 知 ることができた	バランスのよい食 事 く あ の 組 み 合 わ せ が わ か った

給食センターより

春の訪れとともに卒園・卒業、進級など、大きな節目を迎える時期となりました。保護者の皆様には、今年度も給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度も子供たちに安全でおいしい給食を提供できるよう、給食センター職員一同、心を込めて作っていきたいと思います。引き続きよろしくお願いいたします。

卒業式や修了式が終わると春休みに入ります。春休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。

