

給食だより 3月



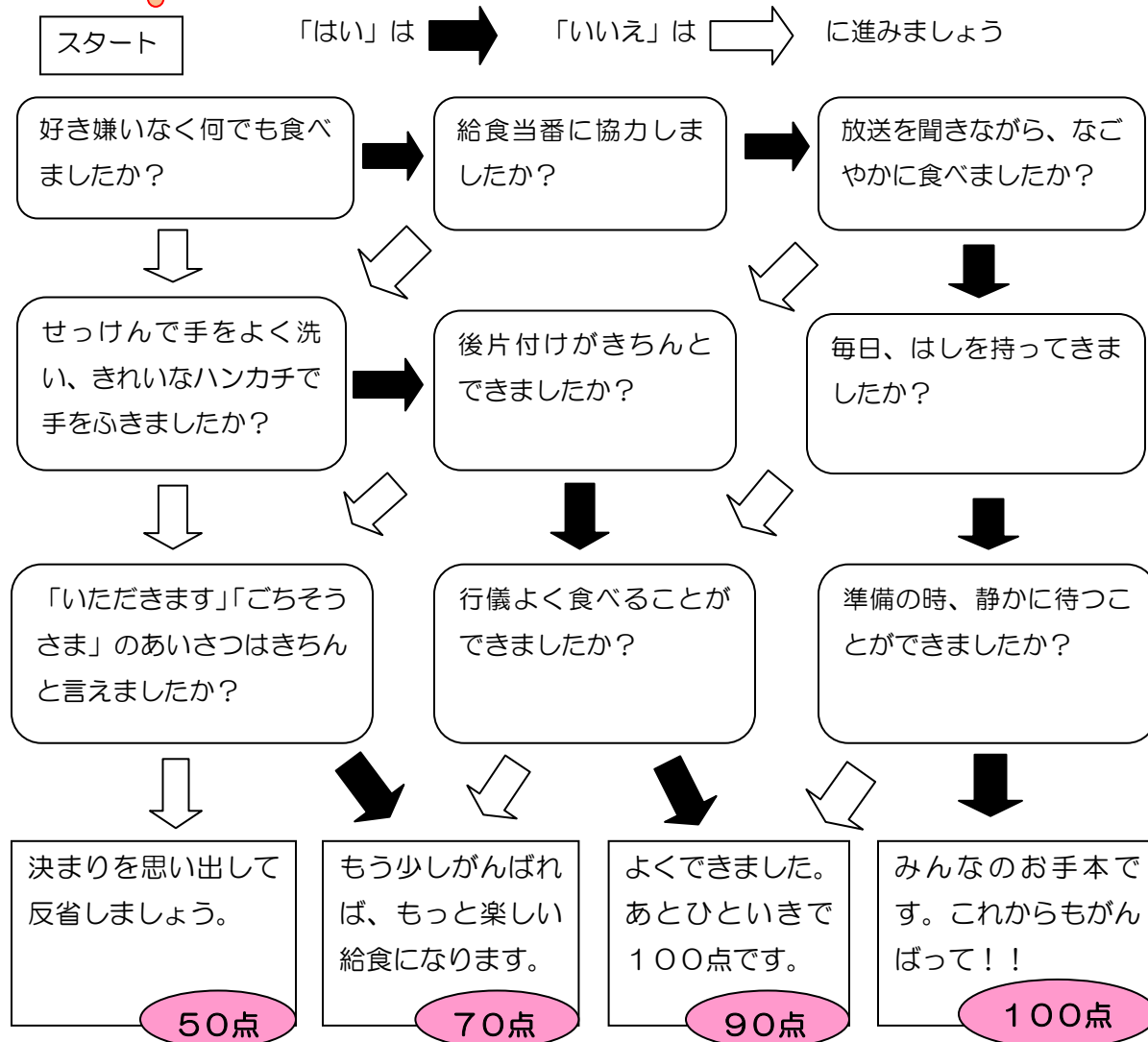
春日部市立豊春中学校
平成30年2月27日



今年度も残り1ヵ月となりました。

給食では、この1年間でお弁当パック詰め給食や給食100%食べよう！キャンペーンなどをおこなってきました。3月の給食終了日には、ケーキのセレクトをおこなう予定です。毎日残さずしっかり食べられましたか？3年生は9年間食べてきた給食も、最後の給食となります。好き嫌いせず、食材をバランス良く選び食べられるようになりましょう。

1年間の給食の反省をしましょう！！



「こ」食を知っていますか？



給食には、エネルギー補給だけではなく、良い食習慣を送るための手助けや、食べ物についてや、食文化について学ぶ目的があります。クラス全員で給食を食べることに、大切な意味があります。

【 孤 食 】

1人で食べる食事。

1人で食事をしていると相手を気づかう食事マナーが身につかなくなるとともに、自分の好きなものばかりを食べてしまいます。1日のうち、せめて1食は家族みんなで食卓を囲み食事をしましょう。



【 個 食 】

食べているものがそれぞれ違う食事。

家族がそろっていても、1人ひとりが自分の好きなものを食べていると栄養がかたよってしまい、作る人も大変です。なるべく、家族が同じものを食べるようにしましょう。



【 小 食 】

少ししか食べない食事。

ダイエットなど、食事の量を極端に少なく制限することで、体を動かすことも、頭で考えることもできなくなってきます。

【 固 食 】

同じものばかりを食べる食事。

同じものばかり食べていると栄養の偏りから肥満や病気にかかりやすくなります。

【 粉 食 】

パンや麺類など粉物ばかりの食事。

小麦粉から作るパンやラーメン、うどん、パスタなどばかりを食べていると、炭水化物の取り過ぎになります。また、やわらかい食事なので、かむ力が弱くなります。



【 濃 食 】

味付けが濃い食事。

コンビニの弁当や総菜、外食での食事など、調理された状態での食事になれてしまうと、食材の持つ味をおいしく感じなくなってしまいます。塩分や糖分の取り過ぎにもつながります。

お知らせ



- 3月の給食は19日(3年生は13日)までです。白衣等は、来年度も使用しますので、給食終了後は白衣の洗濯をお願いします。
- 年度末を迎え、給食費会計の処理を円滑に行うため、未納の方は大至急納めていただくようお願いします。
- 1年間、学校給食に御理解と御協力いただきありがとうございました。来年度も栄養士と調理員で力を合わせて、おいしい給食を作りたいと思います。 ★ 来年度の給食開始は4月11日(水)です。