

# 給食だより

令和7年度 3月号

調布市立第四中学校

寒さが和らぎ、暖かい春はすぐそこまできています。今年度も残りわずかとなりました。みなさんは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か。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

## 給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることはできましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



どうしてバランスがよいのかな？

### 基本の献立を 大☆解☆剖



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。	野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう



### 「外食」や「中食」での食事の選び方について



調理済みの食品(お弁当やお惣菜など)を買って、自宅で食べることを「中食」と言います。外食や中食の時は量だけでなく、栄養にも目を向けてみましょう。おにぎりや菓子パンにプラスして、肉や魚、卵などのタンパク源となるおかず、野菜が取れる副菜を組み合わせるとバランスが良くなります。また、外食や中食は美味しさを感じやすくなるために、脂質や塩分が多い傾向にあります。買うときには**栄養成分表示**を確認する習慣をつけましょう。



### 献立紹介



#### 3日(火) ひな祭り献立

ひな祭りは別名「桃の節句」とも言います。華やかなちらし寿司は、女の子の成長を願うひな祭りにピッタリということで、大正時代以降に食べられるようになったそうです。

#### 11日(水) 東北の郷土料理を取り入れた給食

2011年3月11日に発生した東日本大震災から今年で15年です。災害への備えを忘れぬ気持ちで給食をいただきます。