

3月 給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

1年間の食生活を振りかえろう

いよいよ3月です。この1年、健康に過ごすことができたでしょうか？食べることは心と体の成長のためにとても大切なことです。1年間の自分の食生活をふりかえってみましょう。

10点チェックあてはまるものに をつけましょう。

- | | | |
|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | 朝ごはんを毎日食べることができた。 |
| 2 | <input type="checkbox"/> | 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言うことができた。 |
| 3 | <input type="checkbox"/> | 好き嫌いせずに食べることができた。 |
| 4 | <input type="checkbox"/> | 残さずに食べることができた。 |
| 5 | <input type="checkbox"/> | よくかんで食べることができた。 |
| 6 | <input type="checkbox"/> | マナーを守って食べることができた。 |
| 7 | <input type="checkbox"/> | きれいに手を洗ってから食事をすることができた。 |
| 8 | <input type="checkbox"/> | 給食当番の仕事を、協力してできた。 |
| 9 | <input type="checkbox"/> | 家で食事の準備や片付けのお手伝いができた。 |
| 10 | <input type="checkbox"/> | 能登町でとれる地場産物を家でもたくさん食べた。 |

いくつできていましたか？

9個以上！

いいですね
この調子で
続けよう！



4～8個

改善できること
はないかな？



3個以下...

できることから
ひとつずつ
食生活をみなお
そう。



のっとりん食事バランスガイドの取り組みありがとうございました

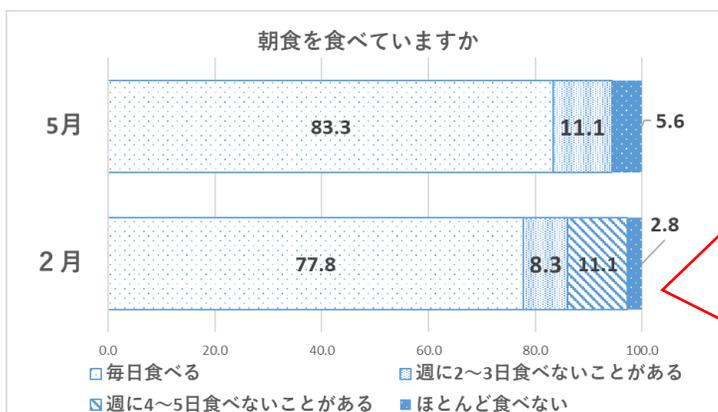
12月から2月中に栄養バランスの良い食事の普及を目的に、能登町から町内の中学生に配布された「のっとりん食事バランスガイドランチョンマット」を活用し、朝食に関する食育指導を行いました。指導後には各家庭の朝食での活用をお願いしたところですが、各家庭で工夫をこらした朝食や、自分の生活に合わせ、主食をまずは食べてくる生徒、前日よりも一品でも多く朝食を食べてくる生徒がとても多かったです。ご家庭でのご協力ありがとうございました。

朝食の栄養バランスを改善するために意識したこと

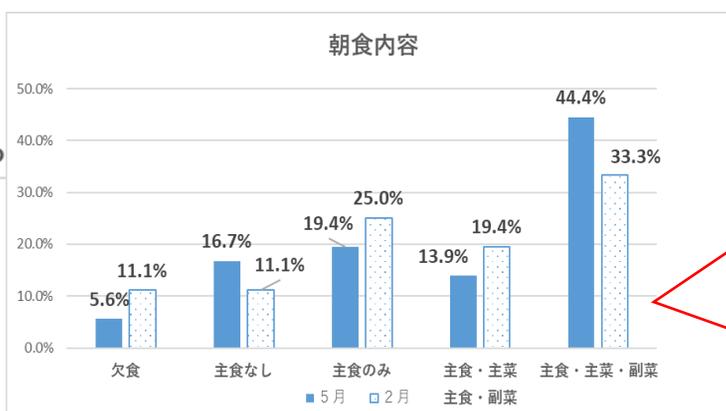
- ・早起きして朝食の時間を長くした。
- ・野菜が少なかったのので入れるようにした。
- ・果物を食べた。



また2月には後期の食生活アンケートを実施しました。その結果から朝食に関する結果を報告します。



5月の前期の結果より「毎日食べる」割合が減りましたが、高い数値は維持しています。朝食は元気に一日を過ごす一番大切な食事です。これからも朝食を食べる習慣をつけていきましょう。



約8割の生徒が朝食でごはんやパンなどの主食を食べています。主食を必ず食べることはとても素晴らしいことです。さらに主菜や副菜も食べてレベルアップを今後は目指していきましょう。