
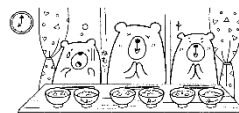









今年度も残りわずかとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「健康」や「食」について興味や関心が高まりましたか？また、よりよい食生活を心がけることができたでしょうか？1年間をふり返ってみましょう。

3月の給食目標 自分の食生活をふり返ろう！！

 自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>②よくかんで食べるよう心がけた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>④感謝して食べることができた</p>  <p>○ △ ×</p>
<p>⑤苦手なものでも頑張って食べた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>⑥残さないで食べた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>⑦適度な運動を心がけた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>いくつかのつきましたか？△、×がついた項目は、1つでも多く○になるよう、今後心がけていきましょう。</p> 

食生活に関するアンケートより

今年度行った食生活に関するアンケートでは、「自分の健康や普段の食事について考えることがありますか？」という問いに対して、「よくある」「時々ある」と答えた人が6月では87人、12月では96人いました。半数以上の方が考えることができるそうですね。また、「健康のために何かしていることはありますか？」という問いに答えてくれた人も多くいたので、いくつか紹介します。今は何もしていない人も、自分にできそうなことから始めてみませんか？

	6月	12月
よくある	26人	27人
時々ある	61人	69人
あまりない	64人	50人
全くない	15人	17人

- 健康のためにしていること
- よくかんで食べる
 - 早食いに注意
 - 苦手なものも少しでも食べる
 - 何でも残さず食べる
 - 筋トレをする
 - 間食の量に注意している



調理員さんの日誌より

- 2/12 今日は大好きなメニューでした。カレーとフルーツポンチの組み合わせは最高です!!!
→カレーライスは101のリクエスト給食でした！やっぱり給食のカレーはおいしいですね～♪
- 2/19 カレー風味のちくわは、食欲の出る香りがして好きなメニューの一つです。久しぶりに牛乳以外の残食はなかったです。
→ちくわを揚げていた時の給食室は、カレーのいい香りでした。ちくわは1人1本分でボリュームもありましたが、残食なしでしたね。
- 2/22 いんげんのグリーンサラダが少し残っていました。いんげんが苦手だったのかも・・・？
→チーズの塩気がアクセントのさっぱりしたサラダでしたが、あまり得意ではない生徒もいたようです。