

# 3月 給食だより



令和6年3月

津幡中学校長 泉 智一

栄養職員 山田 優

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

1年間ありがとう！



## 食べることは 生きること！

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなり、お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。

みなさんは、どの食べ方に当てはまりますか？

### 腹で食べる



「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分のとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐとおやつをとるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。

### 口で食べる



自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがちになる。

★三年生のみなさん、食事で何を食べればよいか迷ったとき、学校給食を思い出してください！  
そして、食べることを楽しもう♪  
★食べた食べ物は体をつくり、食べ方は人をつくります。  
素敵な人になってください！

### 頭で食べる



学校で学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて決まった時間に食べる。食事と健康の強いつながりをよく理解し、ふさわしい時間に適切な量を食べる。

### 心で食べる



食べ物は自然の恵みで、食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝している。食は心を豊かにするので興味や関心が高く、マナーを守ってさわやかに食べる。

腹や口で食べるのではなく、これからも頭と心で食べる人になってください！  
卒業おめでとう！



給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、おいしい給食を提供できるよう努めてきました。「今日もおしかったです」「ごちそうさまでした」の声や、教室から空になって返ってくる食缶を見ることがスタッフの大きな励みになっています。今年も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。1年間、ありがとうございました！  
調理員一同