

# 3月 給食だより



令和7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。今のクラスで給食が食べられるのも、残すところあとわずかです。3月は、「人生最後に食べたい給食アンケート」で3年生が書いてくれたメニュー、「受験応援献立」「卒業お祝い献立」も登場します。給食を通して、楽しい時間を過ごしてくださいね。



## 「食べる」とは・・・？

私たちにとって「食べること」はいろいろな意味を持ち、日々の生活において大切な要素です。  
「食べること」の大切さを正しく理解して、充実した食生活を送りましょう！

### 食べることは「生きること」！

人が生命を維持していくためには、食べることが不可欠であり、食べなければ生きていくことができません。食べることは生きることです。

### 食べることは「はぐくむこと」！

食を通じて、人とのコミュニケーションを図ることで、安心感、信頼感が生まれ、円滑な人間関係を築くことができるようになります。

### 食べることは「学ぶこと」！

食べることから、季節や文化、社会や経済、日本や世界など、様々なことを学ぶことができます。

### 食べることは「楽しむこと」！

私たち人間は、ただ生きるためだけではなく、料理を作ることや、家族や仲間との時間や空間によって、食べることを楽しむことができます。



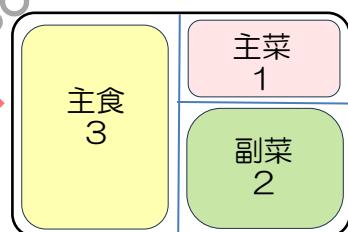
「栄養バランスのよい食事」について考えてみましょう！



みなさんは日ごろから、「栄養バランス」を考えながら食事を摂っていますか？3年生のみなさんは卒業後、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。給食は栄養バランスの見本となるものです。迷ったときは給食を思い出してみるとよいですよ！



お弁当に置き換えて  
みると…



### 主食と主菜と副菜の割合は3対1対2

「主食」のごはんやパンなどはしっかりと摂りましょう。「副菜」の野菜などはたっぷりと、「主菜」の魚、肉、卵、大豆などは、食事を簡単に済ませてしまうと、意外と不足しやすいので、意識して摂るようにしましょう。また、果物、牛乳・乳製品も、1日1回は必ず食べましょう。

市販のお弁当やおにぎり、パンなどを購入するときも、栄養バランスを考えながら、商品を選択しましょうね。

