



令和5年3月  
津幡南中学校

この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？好きな給食をおいしく食べたこと、苦手な食べ物に苦労したこと、さまざまな思い出があるでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残りわずかです。1日1日を大切に過ごしてください。

## 1年間の食生活を振り返ろう！ ～いくつ当てはまるかチェックしてみよう～

### 自分の適量が分かるようになりましたか？

食べられると思ったのに食べきれず、残ったことはありませんか？食べる前に、自分が食べられる量（日々の活動に見合う食事量）を調整することが大切です。反対に、食べられるのにダイエット目的や苦手だからと、極端に減らすのは体の成長に影響が出るので注意してください！給食は、みなさんが1日に必要な3分の1の栄養量を基準としていますが、みなさんには体格差があり必要量にも差があります。適量を把握して食べられるようにしましょう。

### 感謝の気持ちをもって、「あいさつ」ができましたか？

人間は、生物の大切な命をいただいて生きています。「いただきます」には、命への感謝の気持ちも込められています。手軽に食材や食事を買える時代では忘れがちですが、一皿にかけられた作り手の思いを受け止め、「ごちそうさま」を言える人でいてください。

### マナーを守って食べましたか？

マナーを守ることは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための「心遣い」です。また、食事を口にするまでに携わってくれた人への「感謝のふるまい」でもあります。（背中を丸めず姿勢を正す・ひじをつかずに食べる・箸を正しく持つ・食べ物が入ったまま話さない等）

### 好き嫌いをなく、苦手なものも一口食べましたか？

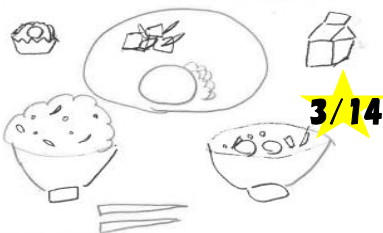
「食べることは生きること」。好き嫌いをなく食べることは、日常生活や勉強に部活動への取り組みにも影響します。**苦手な食べ物を食べる努力＝苦手な勉強やトレーニングに取り組む姿勢**です。

3年生はいよいよ卒業！これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、自分で食を選択していく場面が増えます。「何をどう食べたらいい？」と迷ったときは給食を思い出してください。また、中学校を卒業したと同時に、カルシウムの摂取量が急に減る傾向があります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含んだ食品を、意識して摂り続けてほしいと思います。これからも、食事を大切に、健康に過ごしてください。



## 1年生考案の給食が登場！家庭科の授業で「給食献立コンクール in 南中」を開催！給食では、少しアレンジして3名の献立が登場します。他にも、素敵な献立がたくさんありました！

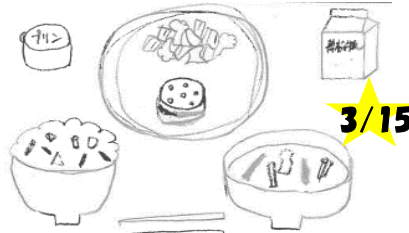
1年1組 友部 来望 さん



3/14

- ◆色鮮やか♪うめごはん
- ◆歯ごたえシャキッと！とりのつくね
- ◆心もほっこり♡やさしいお味！  
小松菜と厚揚げの煮物
- ◆食べたら止まらない！ミルクスープ

1年3組 横矢 とな美 さん



3/15

- ◆免疫力アップ！  
& 体ほかほか混ぜごはん
- ◆サクサク♪れんこんのはさみ揚げ
- ◆地元愛♡グリーンサラダ
- ◆豚しゃぶベジヌードルスープ

1年5組 山本 那津 さん



3/16

- ◆栄養満点！小松菜のチャーハン
- ◆冬の旬！プリの中華風揚げ浸し
- ◆歯ごたえ満天！大根サラダ
- ◆ほっかほかの豆乳スープ