

給食だより

神原学校給食センター
【神原小*神原中】
TEL/FAX:917-3479

こんげつ しょくかん しどうもくひょう
今月の食に関する指導目標

一年間の食生活を振り返ろう

今年の給食はいかがでしたか？給食センターでは成長期のみなさんの栄養面をサポートし、たくさんのお食材を知ってほしいと季節に応じた献立作成をしてきました♪4月と比較すると残量も少なくなり、よく食べてくれている様子が伺えました。好き嫌いなくバランスを考えて食べる力をつけてほしいと願っています。今年一年を振り返る機会としましょう。

そつぎょう しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい たいしょう きゅうしょく と
卒業する、小学6年生と中学3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを取りました。2月、3月の給食に取り入れて全児童生徒で楽しんでいただきました♪

神原小学校6年生

- 1 あげパン (3/9)
- 2 アイス (3/1)
- 3 フルーツポンチ(2/24)
沖縄そば (3/1)
ラーメン (2/20)

神原中学校3年生

- 1 あげパン (3/9)
- 2 ヤンニョムチキン (2/8)
- 3 中縄そば (3/1)
アイス (3/1)

他にも、もずく丼やフルーツ杏仁、タコライスもありました。少数ですがイナムドゥチや中身汁、ちんすこうなど琉球料理が出てきたので令和5年度の献立作成に参考にさせていただきます！メッセージをくれた卒業生のみなさん、ありがとうございました♪



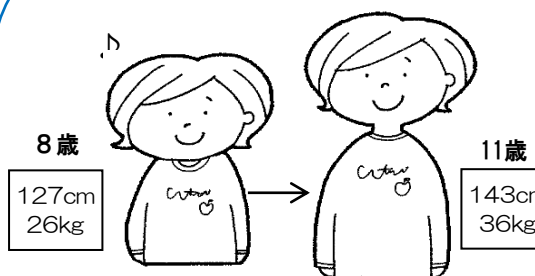
1年間を振り返ろう

□にチェックを入れてね！

いま かくねん す さいご つき
今の学年で過ごす最後の月となりました。
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事することができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べる時は、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

ちょっと気になるダイエット



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられる時期なので体重もちろん増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。小中学生のみなさんの体重が増えることは成長です。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？中にはダイエットの必要がないのにしている人もいないでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康に悪い影響をおよぼします。自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。悩んだら一人で考えずに養護教諭や、栄養士に相談にきてください♪



食生活の相談いつでもあります♪

