

# 3月 給食だより

令和4年度 五所川原市立 学校給食センター

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物も食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったり、一人ひとりが大きく成長したことと思います。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか?</p>

## 卒業生の皆さんへ

卒業をひかえたみなさんへ。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事からの栄養をしっかりととること、食事を楽しむことが何よりも大切です。特に、中学3年生のみなさん、給食を通して学んだことを思い出し、ながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



## 「食育ピクトグラム」で、自分が食育に取り組んでいるかチェックしてみよう!

第4次食育推進基本計画(令和3年3月 農林水産省)HPより

ピクトグラムは、SDGsで活用されていますね。食育でもSDGsの考え方を踏まえ、総合的かつ計画的に推進しています。

- |                               |  |                             |  |
|-------------------------------|--|-----------------------------|--|
| <p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p>   | <p>家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>                        | <p><b>7</b> 災害にそなえよう</p>    | <p>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>                          |
| <p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p>     | <p>朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p>                            | <p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p>   | <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p> |
| <p><b>3</b> バランスよく食べよう</p>    | <p>主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p> | <p><b>9</b> 産地を応援しよう</p>    | <p>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p>   |
| <p><b>4</b> 太りすぎない やせすぎない</p> | <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>                               | <p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p> | <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>                                     |
| <p><b>5</b> よくかんで食べよう</p>     | <p>口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p>               | <p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p>  | <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。</p>                          |
| <p><b>6</b> 手を洗おう</p>         | <p>食品の安全性等について基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。</p>                    | <p><b>12</b> 食育を推進しよう</p>   | <p>生涯にもわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p>             |



今年度の給食も、3月23日(木)で終了になります。先生方、保護者の皆様には、1年間給食活動へのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、努めてまいりますので、よろしく願いいたします。

