



給食だより

3月号



取手市立藤代南中学校

3月に入り少しずつ、春の暖かさを感じる日も出てきました。いつもは19日に発行する給食だよりですが、今月は3年生の卒業もあるので、早めの発行にしました。みなさんは学校給食を通して、食事の準備、片づけや食事のマナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。1、2年生はまた来年も、衛生的な準備を行い、おいしく給食を食べられるようにしましょう。

3年生のみなさんは、9年間の学校給食いかがでしたでしょうか。今後の人生で食とのつながりは欠かせないものになります。さらに、自分で選択して食べる機会が増えることでしょう。迷ったときは学校給食では何を食べていたか、ぜひ思い出してみてくださいね。

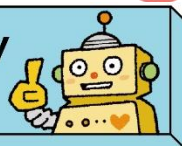


春休みに 朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



Let's study English



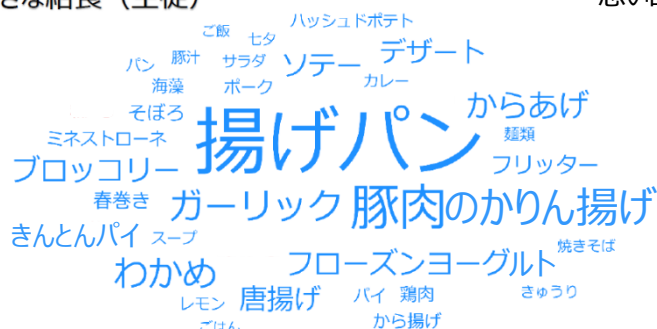
朝食は英語で何て言うの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょうね。

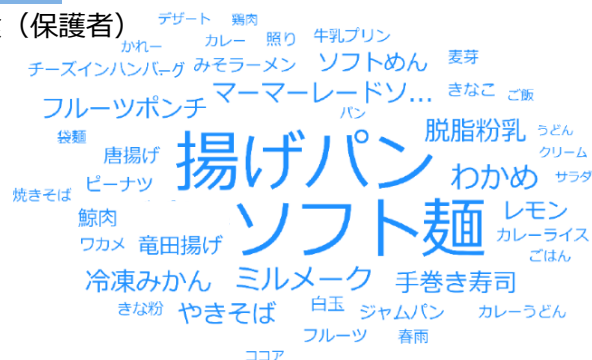
★家族で考える★

食生活に関するアンケートの結果をみてみよう！第3弾

好きな給食（生徒）



思い出の給食（保護者）



アンケート結果の最後に、現役で給食を食べている生徒には“好きな給食”を保護者の皆様には“思い出の給食”を教えてくださいました。上の AI テキストマイニングで抽出したものをみるとどちらの世代も『揚げパン』が多いのが分かりますね。他にも、唐揚げ、わかめごはん、豚肉のかりん揚げ、フローズンヨーグルト、ブロッコリーのガーリックソテー、きんとんパイなど多くの子どもたちに愛されている給食メニューがあがりました。

私は“食”に関する知識は少しずつ蓄えていけるものだと思います。まずは、身近な給食のメニューなどの話題から家庭での“食育”を始めていただけると嬉しいです。“食”に興味を持ってもらうことが、将来健康に生きていくための第一歩です。