



3月の給食だより

塩竈市立玉川中学校
令和4年2月24日

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
この先も、楽しく過ごした給食の時間が、皆さんを支える思い出になってほしいと願っています。

給食目標

1年間の給食の反省をしましょう



朝食は体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。春休みの間も、朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



お弁当日のお知らせ



3月11日(金) 1・2年生お弁当
3月22日(火) 1・2年生お弁当
3月23日(水) 1・2年生お弁当

ご準備をお願いします

給食の白衣は、給食当番が持ち帰り、洗濯後アイロンがけをして、週初めに忘れずに持ってきてください。



給食を通して学んだことをふりかえろう★

- ① 食事は人間が生きていく上で、欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？
- ② 食べる前に手洗いを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど、健康に気をつけることができましたか？
- ③ 学校給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？
- ④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人々によって支えられていることを知ることはできましたか？
- ⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることはできましたか？
- ⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

できたかな？



私たちは、食べものからエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質・たんぱく質・ビタミンや無機質は体内で働きが違うため、健康に過ごすには、これらを含んだ食品をバランスよく食べることが大切です。



令和4年度の掲載コラムについて

今年度は「子どもでも簡単に作れる朝食レシピ」のコラムや動画を掲載してきました。令和4年度は、塩竈市立小中学校の給食レシピを、塩竈市 YouTube 公式チャンネルで紹介していきます。給食室での調理風景も交えて公開予定です。塩竈ならではのふるさと給食などで、ご家庭の楽しい食卓の一助になりましたら幸いです。お楽しみに～！

《塩竈市学校給食栄養士会》