



3月給食だより

富山市南学校給食センター
令和8年 3月

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。
3月は学年の締めくくりの月です。体調管理に気を付け、残り少ない日々を元気に過ごしましょう。



1年間の振り返りをしよう!



今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>朝ごはんを毎日食べましたか？</p> 	<p>食事の前に手をきれいに洗えましたか？</p> 	<p>はしを正しく使うことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い食事の摂り方が分かりましたか？</p> 	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p> 	<p>脂分や塩分の摂り過ぎに気を付けた？</p> 	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p> 

給食を通して伝えたいことはいっぱい!

料理をする機会を増やしてみましょう

自分で料理をすれば、硬いものを柔らかく仕上げたり、うす味に仕上げたり、油を控えることもできます。作る量も食べられる量にとどめることができ、ゴミも少なく済みます。また、料理をすることは、さまざまな面から「自分に自信をもつ」「自分を好きになる」(自己肯定感を上げる)ことに役立つのではないかとされています。「自分でごはんを作った!」という「達成感」を得ることができるだけでなく、家族の人にも作る事ができれば「誰かの役に立てた!」という自己肯定感を高めます。



毎日の食事を大切に

3年生の皆さんは、今月で卒業です。これから皆さんが自分の食事をどうしようか考える時に「給食」は、生きた教材として役立ちます。1食に食べる量、料理の組み合わせなどを給食が参考になります。



食べることを大切に考える人に

毎日食べるごはんは、単に栄養となるだけではなく、脳の活動を高めたり、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるために重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、給食を思い出してみてください。

皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます。

