

給食だより










令和8年3月 墨田区立吾嬬立花中学校

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年間の食生活を振り返り、できたことに○を付けましょう。

食事の前に正しい方法で手洗いをした 	毎日朝ごはんを食べた 	1日3食きちんと食べた 
よくかんで食べた 	マナーを守って食事ができた 	好き嫌いせずバランスよく食べることができた 
食塩をとりすぎないよう意識した食事ができた 	食べ物や料理を作ってくれた人に感謝の気持ちをもてた 	家庭で食事づくりに関わった 

○の数が・・・7個以上「すばらしい！」 4～6個「あと少し！」
3個以下「今日から気をつけてみよう！」

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

1日を元気にスタートさせるためには・・・

夜は早めに寝る 朝起きたときに日光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



中学校を卒業する3年生へ



ご卒業おめでとうございます。

高校や社会では昼食を自分で用意する機会が増えます。食べたいものや手軽なものばかりで済ませていると栄養がかたよるおそれがあります。中学校を卒業しても成長期はまだしばらく続くので、自分で食事を選ぶときも栄養バランスに気を付けましょう。特に野菜が不足しやすいので、お弁当に野菜料理を増やしたり、コンビニではサラダやスープと一緒に買ったりすると良いでしょう。自分自身の健康を保つための食品を選択する能力を身につけましょう。何を食べるか迷った時は給食を思い出してみてください。

自立への第一歩！弁当づくりをしよう

弁当の献立を考えるときは、味付けや調理方法が重ならないようにし、彩りや旬を考えて、主食・主菜・副菜を決めます。分量は、主食3:主菜1:副菜2の割合になるようにしてすき間なく詰めるとバランスがよくなります。

