

# 3月の給食だより

令和5年度

3月号

中野区立第七中学校

みなさんは給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活が送ることができるよう、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

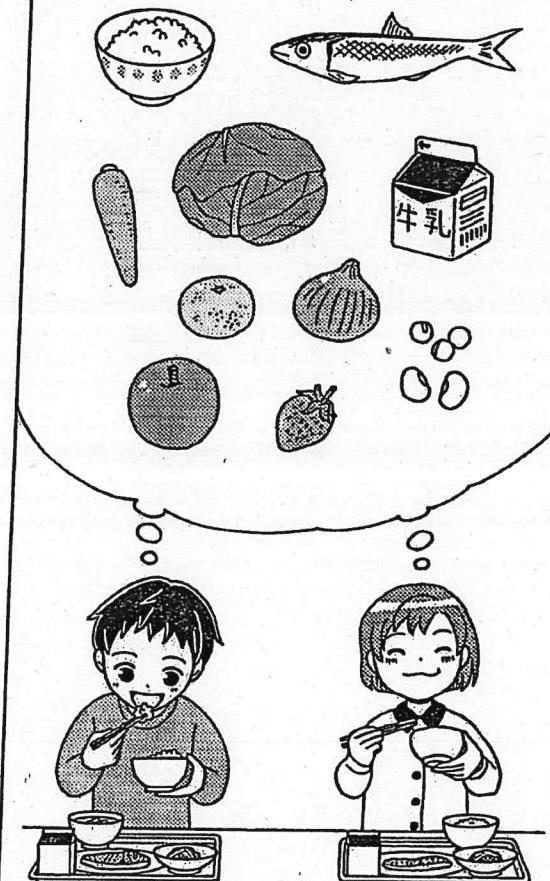
進級・進学に向けて

## 健康的な食生活を身につけよう

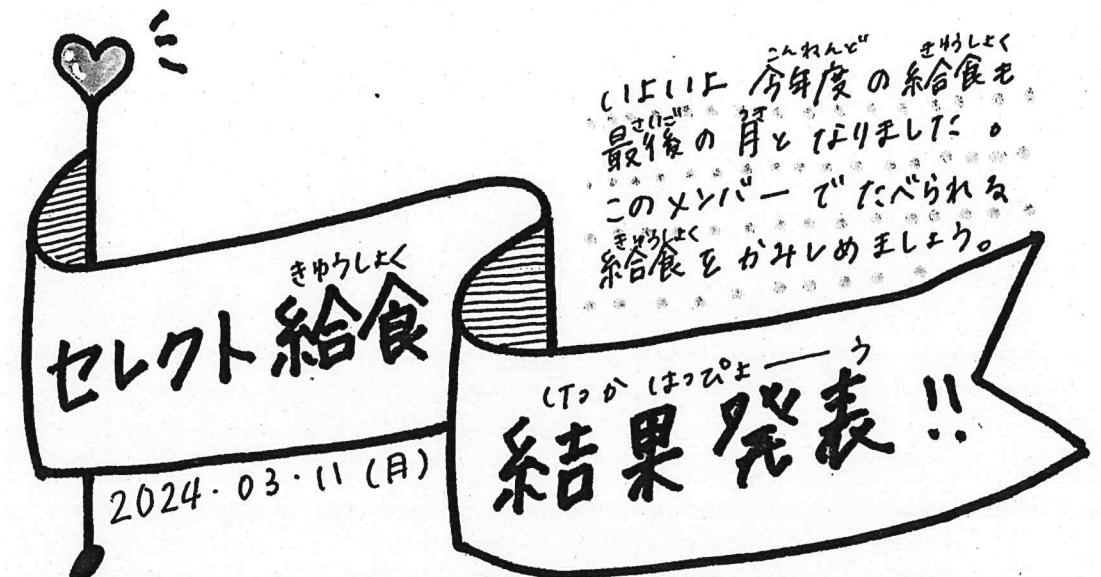
### 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
(平成28年6月一部改正)

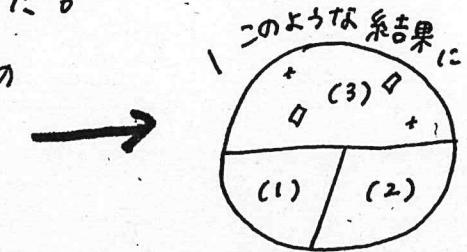


食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。



3年生の皆さんへアンケートを実施し、3つのメニューの中からどれがいちばん食べたいか答えてもらいました。

- あげパン・ホット・サラダ・(た"もの)
- ラーメン・サラダ・たこ焼き
- キーマカレー・サラダ・サイダーポンチ



(3)のキーマカレーにしよう！と思つたのですか。  
(1)と(2)を選んでくれた子たちを考えたら…

調理チーフへ相談し、「全部やりましょう！」と大きくOKを

—— ということ3/11・12・13はセレクト(?)給食3DAYSです

3/11(月)は1・2年生、D組、先生方にアンケートを実施し、牛乳・コーヒー牛乳・オレンジジュースをセレクトできます。ぜひ楽しめにしてください!!!

### くわんぱくのくわんぱく

本校の給食活動につきまして理解とご協力をおいていただき、ありがとうございます。  
毎日の巡回時、「おいしかった」「ありがとうございます」と必ず子どもたちから声をかけてくれます。温かく優しい子が多くさんです。安心・安全でおいしい給食を届けます。