

令和4年度



沼田市学校給食センター  
TEL: 25-3762

3月になり、日に日に暖かくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、春の訪れはもうすぐです。3月は1年間の締めくくりの月です。来年度にむけて、最後の月を元気に過ごしましょう。

3月の目標

1年間の給食を振り返ろう！



自分の食生活をチェックしよう！



給食だよりでは、1年間さまざまなテーマで、食と健康についての話題を取りあげてきました。1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。

(あてはまるところに○をつけましょう！)

<p>好き嫌いを、何でも食べることができた。</p>	<p>食べる物や食べる量など、栄養のバランスを考慮することができた。</p>	<p>休みの日も、朝ごはんを欠かさず食べた。</p>
<p>地域でとれる食べ物について知ることができた。</p>	<p>よく噛んで味わって食べることをできた。</p>	<p>食べ物の命や、作ってくれた人に感謝の気持ちをもつことができた。「いただきます」「ごちそうさま」</p>
<p>食事の準備や後かたづけに協力することができた。</p>	<p>マナーを守って食事をするすることができた。</p>	<p>行事食や郷土食など、色んな料理がわかるようになった。</p>

食べる物で体が育ち、食べる環境で心が育ちます！

より良い体や心を育むためにも、すべてに○印がつくよう、引き続き取り組みましょう！

こんな食べ方していませんか？

自分の体のためにも、一緒にいるみんなが気持ちよく食事をするためにも、食事のマナーを守ることは大切なことです。給食の時間、下記のような食べ方が見られます。身につけた食事のマナーは一生の宝になります。食事のマナーについて、家族みんなで話し合ってみてはいかがでしょうか？

<食器を持たない>

食器を持たず、背筋が曲がっている食べ方は、「大食い」と呼ばれる食べ方です。見た目が悪くだけでなく、消化にもよくありません。



<ひしをついて食べる>

周りの人から見てもおもしろいように見えません。食べこぼしも多くなり、一緒に食べている人に嫌な気持ちを写してしまいます。



<ばかり食べる>

ひとつのものをばかり食べていると、栄養のバランスが偏りやすくなります。味覚の発達にも影響します。



<食べものを大切にしない>

食べものは、もとをたどればすべて生き物です。私たちはその命をいただいて生きています。その意味を考へてみましょう。



1年間の給食はどうでしたか？

給食センターでは、栄養管理はもちろん、地場産物を活用したり、郷土料理や行事食、世界の料理などを取り入れたりし、食べて学べる給食作りを心がけてきました。毎日の給食を通して、自分の体の事を考えて食べる力や、食べる喜びや、食べ物に感謝する気持ちなどを、少しでも身に付ける事ができたのであれば幸いです。「食育」は学校だけで行えるものではありません。家庭でも折にふれ、食べ物や健康について話をしていただきたいと思います。



地場産物を取り入れた献立

「ぜいたくトマト」を使用したスープや、沼田産の枝豆を使用した「えだまメンチ」などを出しました。



行事食・郷土料理



世界の料理

台湾の学校給食献立を組み合わせ出しました。