

3月 食育便り

令和5年3月10日
文京区第六中学校
栄養士 今井恵里菜

1年間、ありがとうございました

寒い日もあるものの、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。
早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

さて、今年度も1年間、学校給食の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。コロナ禍も3年目となりましたが、ルールをきちんと守り、給食をよく食べていましたね。給食時間を楽しんでもらえるよう、「和食の日」「ブックメニュー」「リクエスト給食」「世界の料理」などのイベント給食や、旬の食材を使ったメニュー、日本各地の郷土料理や行事に関連した献立も取り入れました。中には食べ慣れない料理もあったかと思います。それもこの一年の思い出とともに、食経験の一部になってくれればいいなと思っています。また、たくさんおかわりをしてきている姿や、「おいしかった」「どうやって作るんですか?」と声をかけてくれたことも調理員さんたちと一緒に喜んでいました。

来年度も引き続き、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一丸となって頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。



卒業生の皆さんへ

卒業生のみなさんは、小学校から9年間食べ続けてきた給食ともお別れになります。高校生になると、中学生の時以上に自分で食べるものを選ぶ機会は多くなります。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとることは大切です。そして、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?

