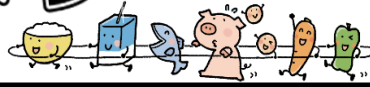




# 食育だより

文京区立第六中学校  
令和4年3月17日  
栄養士 澤谷 園美



## 1年間、ありがとうございました

1年間、学校給食の活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございました。コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、残さずしっかり食べてくれましたね。給食を楽しみにしてもらえるように、味付け・彩り・料理の組み合わせ・調理方法などさまざまな工夫をして、給食を提供してきました。「和食の日」「ドイツ料理の日」「ブックメニューの日」「リクエスト給食」などのイベント給食や旬の食材を使った献立も取り入れました。たくさんおかわりしてくれている姿や「おいしかった」と声をかけてもらったことがとても嬉しかったです。



卒業生のみなさんは、9年間食べてきた給食ともお別れですね。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

## 給食&食生活を振り返ろう

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>
<p>前を向いて静かに食べた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>