

3月

給食だより

令和8年3月 さいたま市立三室中学校

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度は、どのような1年でしたか？また、3年生にとっては、次のステージに羽ばたく準備をする時、進路を決定する時です。3年生はもちろんのこと、1年生・2年生も学年最後の残りの日々をよい思い出いっぱいにしてください。

食べ方について考えよう!!

元気に過ごしていくためには毎回の食事が大切です。人の食べ方には大きく4つあります。下の文章を読んで考えてみましょう。

腹で食べる



「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分の摂りすぎになりやすい。小腹がすぐとおやつを食べすぎて、しっかりと食事がとれなくなる。

口で食べる



自分の好きなもの。好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数も減る。ビタミン、無機質が不足しがちで栄養バランスもくずれがち。

頭で食べる



学校で学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜・汁物をそろえる食べ方。食事と健康のつながりもよくわかるので、決まった時間に適切な量が食べられる。

心で食べる



食べものは自然の恵みで、食卓に上がるまでにたくさんの人の力に支えられていることについても感謝する食べ方。食に対する興味や関心が高くマナーを守って食べている。

★★★★★食事の時には頭と心で食べるようにしましょう★★★★★

1年間の給食を振り返ろう!

今年度の給食もあとわずかです。1年間、おいしく楽しく給食を食べることができましたか？1年を振り返ってみましょう。

- 給食の前に、手を洗うことができましたか？
- 協力して給食の準備・後片付けができましたか？
- よくかんで食べることができましたか？
- 好き嫌いせず、食べることができましたか？
- 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を言うことができましたか？
- 食器を丁寧に扱うことができましたか？
- 楽しく食事をすることができましたか？

学校給食を通して伝えたいこと

学校給食は、みなさんの成長を栄養バランスのとれた食事で支えたいという願いや、学校給食を通して、食に関する正しい知識や食習慣を身に付けてもらいたいという願いを込めてつくっています。食べ物を大切にして、残さずに食べましょう。

3月3日はひな祭り



「ひな祭り」の行事食の一つとして「ひしもち」があります。「ひしもち」は、赤、白、緑の3色のおもちを重ねて作られています。それぞれのおもちの色には、意味があります。

*赤・・・魔よけを意味し、赤いくちなしの実で色がつけられています。

*白・・・洗浄を意味し、ひしの実を入れ、長寿を願っています。

*緑・・・健康を意味し、厄よけの力があるとされるよもぎを入れています。

このように、3色の「ひしもち」には「健やかな子に育てほしい」という意味が込められています。

2学期に全校を対象に「リクエスト給食」を実施しました。主食、主菜、副菜部門でのそれぞれ1位のメニューを3月の献立を取り入れています。集計してくれた給食委員会のみなさん、ありがとうございました!