

3月

# 給食だより

令和5年度 3月号

調布市立第四中学校

陽の光に春の訪れを感じる季節となりました。今年度の給食もあと少しです。この1年間の給食時間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。3年生は、9年間の給食時間から学んだ事を、今後の生活に活かして欲しいと思います。



## 給食から学んだことを振り返ろう



給食時間は、かけがえのない中学校生活の一コマ。これからも心と体の栄養補給を大切に！

給食の前に手を  
きれいに洗えた



食中毒や感染症の予防に手洗いは欠かせません。手洗いは衛生の基本です。仕上げは、清潔なハンカチで拭きます。

給食当番の身支度を  
きちんとできた



給食当番は、一番に手を洗い、エプロン、三角巾、マスクをつけて、衛生的に配膳できるよう身支度を整えます。

給食にかかわる人に  
感謝の気持ちをもった



四中の給食調理の若葉小学校をはじめ、陰でサポートして下さる方々の存在を忘れず、感謝の気持ちをもちましょう。

様々な食材を食べてみ  
ようとチャレンジした



給食では苦手、未経験の食材や料理に出合うこともあります。まずは一口チャレンジしてみましょう。「食わず嫌い」は損ですよ！

友達と楽しく  
会食ができた



コロナ禍の給食時間は、前を向き黙食をしていましたが、ようやく机を向かい合わせて友達とおしゃべりを楽しめる給食に戻りました♪

バランスの良い食事の  
組み合わせがわかった



成長著しい中学生の心身の成長には、栄養バランスの取れた食事が欠かせません。給食を「生きた教材」として活用しましょう。

## 献立を決める時の ポイント

献立を決める時は、まず栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



## 自分や家族に つくってみませんか



家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しく美味しく感じられます。家族や喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。