

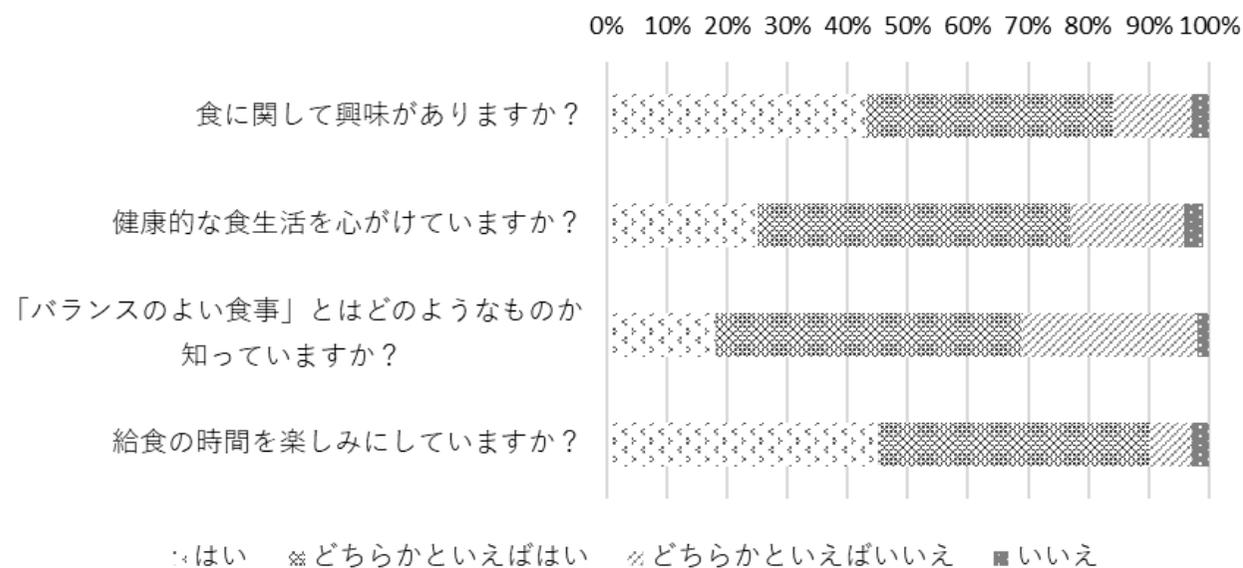
3月給食たより

令和6年3月
大山崎町立大山崎中学校

卒業や進級などの節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの給食もしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

食育アンケートの結果をお知らせします

食生活アンケート（令和5年度3学期）

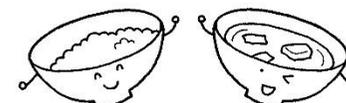


1学期のアンケートと比べると、全ての項目で「はい」「どちらかといえばはい」と答えた人数が増えました。特に、「給食の時間を楽しみにしていますか？」の質問に対して「はい」「どちらかといえばはい」と答えた割合は85%から90%に増え、みなさんが給食を楽しみにしてくれている事がわかりました。実際、毎日の残量も減ってきています。ごはんの残量で見ると、1学期は平均で2キロ以上あったものが、2月は平均で1.7キロ程度になりました。健康は毎日の食事の積み重ねで作られます。これからも食べることを大切に、楽しみにしてほしいと思っています。

1年間の食生活をふりかえろう 総まとめ

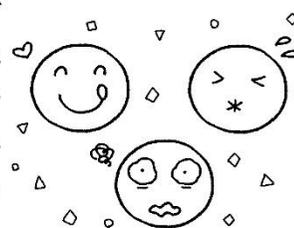
1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- 朝食を毎日とった
- 規則正しい時間に食事をした
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 食品表示を見るように心がけた
- 地域の食材や食文化について理解した



生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



卒業の
おめでとう！

心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何よりも大切です。給食を通して学んだことを思いだしながら、毎日の食生活をよりよいものにしていって下さいね。みなさんの健康をいつまでも祈っています。

給食室一同