



令和7年 3月号
高崎中学校
学校栄養職員:亀澤

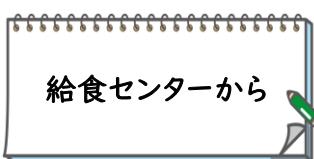
3月のテーマ:「給食や食生活を振り返ろう」

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られています。みなさんは、日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？

私たちの体は食べたものでつくられていきます。栄養バランスや食事マナーをはじめとする自分の食生活について考え、改善できるようにしましょう。

「食育」チェックシート

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食事を振り返り、できたことは□に○をつけましょう。			
1 背筋を伸ばして、正しい姿勢で食べることができた。	2 ひじをついたりせず食器を持って食べることができた。	3 食器やはしを正しい位置に置くことができた。	4 食器やはしを正しく持って食べることができた。
5 よくかんで味わって食べることができた。	6 苦手な食べ物も少しずつ食べるようになり、残したり減らさずに食べることができた。	7 ごはんやおかずを順番に食べるよう心がけた。	8 心をこめて食事のあいさつがきちんとできた。



今年度の給食も残りわずかとなりました。物価高騰が続く中、野菜などの価格上昇も加わり、献立作成に苦労の多かった1年だったように感じます。

さて、1年生と2年生にとって最後の給食となる25日は「手作りココア蒸しパン」が給食で出ます。1年間で食数が最も少なくなるこの日に新しいメニューを取り入れ、通常のメニューとして定着できるようにしたいと思っています。

このようにして定着した献立のひとつに「冷やし中華」や「大学芋」があります。少し手の込んだメニューですが、子どもたちにおいしい給食を提供できるように、調理員さんと協力しているところです。

今後も給食メニューのマンネリ化を防ぎ、おいしい給食を届けられるよう、試行錯誤を重ねていきたいと思います。

今年度も学校給食へのご協力、ありがとうございました。