



令和7年3月

高千穂町立高千穂中学校

水口 葉月

少しずつ寒さも和らいでいき、日中は暖かさを感じる季節となりました。

さて、今年度も残すところ1か月となりました。1年間、給食だよりをご覧くださりありがとうございました。この1年間を通して、「食」について少しでも興味をもっていただけたら嬉しいです。食事は生きていく中でとても重要なことです。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活を振り返り、1年間を締めくくりましょう。そして、新たな気持ちで新年度を迎えましょう。

## 給食時間を振り返ろう

1年間の給食時間を振り返ってみましょう。

下の6つの項目をみて、自分がきちんとできたところに、✓をいれてみましょう。

☐ 協力して給食の準備  
をすることができた



☐ 衛生面に気を付けて  
1人分の適量を盛り  
つけることができた



☐ よく噛んで食べる  
ことができた



☐ バランスのよい食事  
のとり方が分かった



☐ 地域の地場産物が分  
かった



☐ 感謝の気持ちをもっ  
て食べることができた



1年間を振り返ってみていかがでしたか？すべての項目に✓をいれることができましたか？「学校給食」は、ただ食べるためだけのものではありません。食に関する知識や望ましい食習慣を身に付けることにも繋がります。

## 野菜について知ろう！

☆ 野菜の摂取量、足りていますか？

1日に必要な野菜の量は、**350g**です。そのうち、**緑黄色野菜で120g**、**その他の野菜で230g** 摂取する必要があります。大体1:2の割合になります。

☆ 野菜に豊富な栄養素について

野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富に含まれています。これらは、体の調子を整え、生活習慣病の予防に役立つ重要な栄養素となります。

☆ 野菜価格の高騰化について…

野菜の価格が上昇し続ける中で、いかに効率よく野菜を摂取するかが重要となります。価格が変動しやすい葉物野菜や比較的価格が安定している根菜類を上手く組み合わせて活用していきましょう。また、悪天候により野菜の発育不良がみられます。野菜の品質や栄養には支障はありませんが、固くなっている野菜も多くみられるので、学校給食でも家庭でもよく噛んで食べましょう。

## 「リクエスト献立」集計結果



揚げパン



から揚げ



たこ焼き風



神楽うどん



カレー



りっちゃんサラダ

たくさんのご意見ありがとうございました。じっくり見させていただきます。  
3月13日(木)に3年生のリクエスト献立、3月24日(月)に1、2年生のリクエスト献立を組んでいます。

## 3月 残りの給食日数

(3月3日時点)

1年生

13 日

2年生

13 日

3年生

5 日