

3月 給食だより

令和3年度
甘楽町学校給食センター

給食目標

食生活についてふりかえろう

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。

<p>給食の前に しっかりと 手を洗った。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身したくをきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 学べた。</p>

スーパーマーケットやコンビニエンスストアの利用について

スーパーやコンビニでは、いろいろな食品が販売されているので買い物をするときは上手に選ぶようにしましょう。

コンビニ弁当をチェック



スーパーやコンビニで売られているお弁当はおかずの種類も多く、一見、栄養バランスもよさそうに見えます。しかし、中には、ご飯(主食)の量が多く、おかずは脂質・塩分が多い揚げ物中心で野菜が少ないものもあります。

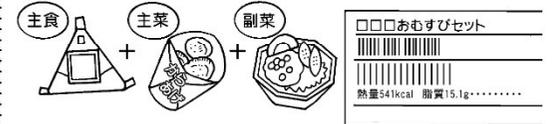
選ぶ時の注意点

- ごはん(主食)の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などをつけ足す。
- 飲み物は緑茶や牛乳などにする。
- デザートを買う時はケーキなどではなくヨーグルトや果物にする。

お昼ごはんなどを買う時のポイント (栄養バランス) 【表示もチェック】

主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選びます。まずは食事の中心になる主食(ごはん・パン・めん類など)の食品を選び、それにあわせておかずになる主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・果物など)の食品をつけ足しましょう。

食品についている表示から消費期限のほか、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物(保存料や着色料)などがチェックできます。いろいろな食品を組みあわせるとエネルギー量が多すぎてしまうことがあるので、参考にしましょう。



積極的にとりたい食品



1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

