

3月 給食だより

令和7年3月号
天草市立栖本学校給食センター









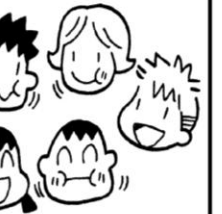
少しずつ寒さが和らぎ、桜のつぼみがほころびはじめる時期となりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。日々の食事が栄養となり、みなさんの心と体を大きく成長させていることとおもいます。給食時間では、好き嫌いで残す人が減り、食事のマナーがよくなっている人がたくさんいます。この調子で、次の学年になっても食事マナーを守り、「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつを大切にしたいと思ひます。

自分の食生活をふりかえろう!!

生涯にわたって健康な食生活を送るためには、子供のときからの規則正しい食生活を習慣化することが大切です。今月は自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

家族そろって食事をする時間を!!



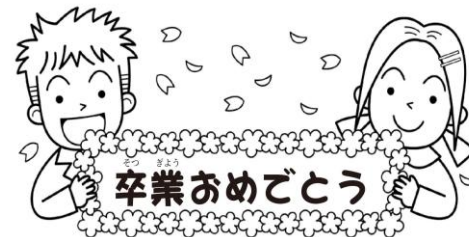
みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？忙しい中でも、食卓で心を通わせながら食事することで、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身に付いたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間を振り返り、食事の楽しさや楽しさを家族きょうゆう、じかん、たいせつ



SDGsについて考えながら「食品ロス」削減に取り組もう!

最近ニュースでもよく聞くようになった『SDGs』とは「持続可能な開発目標」のことを言います。簡単に言うと、「未来の地球を守るため、世界にある環境・差別・貧困・人権といった課題を、世界のみんなで2030年までに解決していこう」という目標です。SDGsには、「貧困をなくす」「飢餓をなくす」「健康と福祉をすべての人に」「差別のない社会を作る」「環境を守る」など17の目標があり、「誰ひとり取り残さない」ことを原則にしています。

では、みなさんには何ができるでしょうか？SDGsの目標の1つに、『12：つくる責任 つかう責任』があります。世界では紛争や気候変動などで飢餓が発生している地域がある一方で、日本などの先進国では、まだ食べることのできる食品が食べられないまま大量に廃棄されている現状があります。日本では、“食べ残しの常態化”が、食品ロスの原因の1つだといわれます。家庭や学校でも自分の体の健康に見合った適切な量を取り、**食事をしっかり残さず食べることが、食品ロスの削減**にもつながります。ふだんの自分の食生活を見直しながら、できることから実践してみましょう。



ちゅうがく ねんせい しょうがっ ねんせい
中学3年生、小学6年生のみなさん、ご
そつぎょう
卒業おめでとうございます。私たちの体は、
わたし わたし からだ
私たちが食べたもので作られています。生活
かんきょう た つく
環境が変わっても「早寝・早起き・朝ごはん」
を合言葉に、何事にも一生懸命取り組んでく
おえらう。