



給食栄養だより

令和4年2月28日
上市町立上市中学校

今年度も残りわずかとなりました。この1年間皆さんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？1年間を振り返ってみましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた口にチェックをつけてみましょう。

朝ごはんを毎日 食べましたか？ 	苦手なものでも 食べてみましたか？
食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？ 	間食をとり過ぎない ようにしましたか？
はしを正しく持って 食べましたか？ 	行事食について知ることが できましたか？
よくかんで 食べましたか？ 	いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！
給食の時間は 黙食できましたか？ <small>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</small> 	



人気メニューランキングアンケート

給食委員会で1～3年生全員に人気メニューランキングアンケートを行いました。給食委員会で只今集計中です。ランキング結果は後程のお楽しみに！

アンケートでは、好きなメニューとそのメニューにまつわるエピソードや思い出、選んだ理由を書いてもらいました。途中経過を少し紹介したいと思います。素敵なエピソードがたくさんありました。

好きなメニュー→・とんかつの甘辛煮・・・



- ・小学生の時からおかわりのじゃんけんを何回もしていたのがよみがえってくるから。
- ・1つ1つ調理員さん達が丁寧に作って下さると聞き、いつもありがたみを感じながら美味しく頂いています。

・お米のタルト・・・



・ご飯・・・
・ミルク入りの牛乳・・・

小麦・卵・牛乳のアレルギーをもつ人も美味しく食べられて、体にやさしいから。
富山だから、「富富富」が美味しいから。
父や母の時代、ミルクが出たそうで、私は1回も学校で飲んだことが無く、憧れていました。初めて出た時はすごく嬉しく、午後の授業も頑張れました。

来年度も人気メニューを取り入れつつ、皆さんがわくわくできて、美味しく完食するような献立を取り入れていきたいと思っています。



卒業生のみなさんご卒業おめでとうございます。皆さんは給食を通して食に関することをたくさん学んできましたね。正しい食生活は、生涯の自分自身の健康をつくります。これからも食べることや食べ物を大切にして、心も体も成長していって下さい。