



# 給食だより



## 安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。3月は、これから進学、進級、就職と大きな節目を迎える月になります。寒暖の差が大きい時季ですが、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

### 今月のめあて「1年間の食生活を振り返ろう」

1年間、給食だより等を通して食生活について様々な内容を伝えてきました。学校や家庭で実践してほしい内容がたくさんありましたが、日々の生活に役立てることはできましたか。自分自身で1年を振り返ってみましょう。

学校給食の役割や、中学生に必要な栄養について知ることができましたか。



朝食の役割を知り、食べてから登校することができましたか。



かむことの効果について知り、よくかんで食べることができましたか。



手洗いの重要性を知り、洗い残しがないように手洗いができましたか。



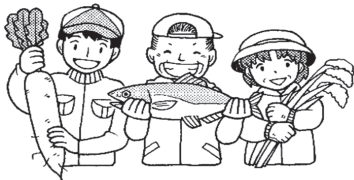
栄養のバランスがとれた食事について理解し、主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)がそろった食事ができましたか。



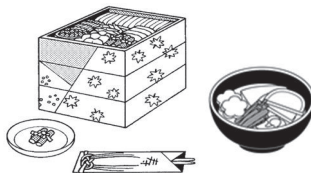
食品ロスについて知り、残さず食べるなど、自分なりにできる食品ロス削減の取組ができましたか。



地場産物や地産地消について、関心をもつことができましたか。



日本の伝統食や行事食について、理解することができましたか。



学校給食の意義や役割について知り、関心をもつことができましたか。



生活リズムや間食・夜食について見直し、健康を考えた食事ができましたか。



すべての項目をチェックすることができましたか。

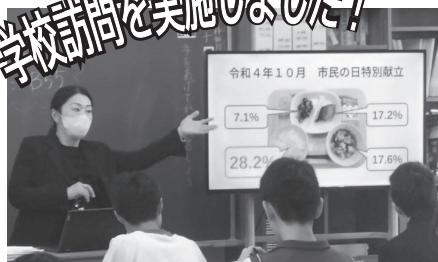
千葉市のホームページでは、これまでの給食だよりを見ることができます。チェックできなかった項目については読み直し、これからの生活で意識してみましょう。



千葉市 HP



### 学校訪問を実施しました!



今年度の学校訪問では、ICT 機器を活用したことにより、多くの生徒の皆さんに食に関する指導を行うことができました。「朝食」「食品ロス」「SDGs」の中から各学校が選択したテーマで実施しました。実施後のアンケートでは「朝食のデモンストレーションを見て、簡単に自分で出来たので家で作ってみたい。」「残さず食べることで SDGs につなげていきたい。」などの感想が寄せられました。これからも、皆さんが食に関する正しい知識を身に付け、望ましい食習慣を実践することができるよう、食育を実施していきます。