

# 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

寒さの中にも春の気配が感じられるようになりました。3月は進級や進学、新しい生活に備える時期です。新年度を気持ちよく迎えられよう、健康に留意し生活しましょう。


### 今月のめあて「1年間の食生活を振り返ろう」

学校給食センターでは毎月めあてを決め、給食だより等を通して食に関する様々な内容をお伝えしてきました。以下の項目にチェックし、1年間の振り返りましょう。

(○:できた △:もう少し)


**4月**

給食の献立の工夫や栄養について理解を深められましたか。




**5月**

朝食の役割を知り、きちんと食べて登校することができましたか。




**6月**

かむことの大切さについて知り、よくかんで食べることができましたか。




**7月**

食中毒予防の基本を理解し、正しく手洗いができましたか。



**8・9月**

6つの基礎食品群を組み合わせ、栄養のバランスの良い食事ができましたか。



**10月**

食品ロス削減について考え、自分なりに取り組むことができましたか。




**11月**

地場産物や地産地消について関心を持つことができましたか。




**12月**

日本の伝統食や行事食について知ることができましたか。




**1月**

学校給食の歴史や大切さについて知り、関心を持つことができましたか。



**2月**

適切な間食のとり方を知り、健康を考えた食生活を送ることができましたか。



「できた (○)」ことは継続できるようにしましょう。「もう少し (△)」にチェックが入った項目は、どうしたらできるようになるかを考え、改善できるようにしましょう。

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。振り返りたいと思う月の給食だよりを、ぜひご覧ください。

### 自分自身の食生活を見直そう

学校給食は、一日に必要な栄養量のおよそ1/3をとることができます。しかし、苦手な食材がある、量が多くて食べられないなど、残してしまった時は、皆さんの体に必要な栄養素が不足している場合もあります。苦手なものも一口は食べるようにして、一日の中で補えるように考えて食べましょう。

3年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。これからは、自ら食事を選択する機会も多くなります。学校給食を通して学んできたことを食生活に生かし、健康な日々を送ってください。

### 【学校訪問を実施しました】

今年度の学校訪問では、ICT機器(パソコンやタブレット端末)を活用し、食に関する指導を実施しました。ICT機器を活用することで、より多くの生徒に指導を行うことができました。「地産地消」「食品ロス」「五感で味わうおいしさ」の中から各学校より要望のあったテーマで実践しました。

3つのテーマの中では「食品ロス」を選んだ学校が一番多く、55校中41校でした。実施後のアンケートでは「給食の食品ロスなどの具体的な話が聞けてよかった。」や「五感がおいしさに関わっていることが実感できた。」など、生徒から感想が寄せられました。

これからも、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができる機会を提供していきます



タブレットを使って配信

～ 一年間、給食・食育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございました。～