

令和8年3月

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

12 食育を
推進しよう



食育ピクトグラム

3月は卒業や新学年への進級など、それぞれが次のステージに向かう準備をする季節ですね。
食事は、体と心のエネルギー源です。朝食をとることやバランスのよい食事を心がけ、元気に次のステージへ進んでいきましょう。

今月のめあて「一年間の食生活を振り返ろう」

給食だよりでは一年間を通して、食の大切さについてお伝えしてきました。食生活を振り返ることは、これからの健やかな生活につながる大切な機会です。

以下の項目をチェックしながら、給食だよりの内容とともに自分の一年間の食生活を振り返ってみましょう。

学校給食の栄養

- ☐ 中学生に必要な栄養について知ることができましたか。

4月号

朝食

- ☐ 朝食を毎日食べる習慣を身に付けることができましたか。

5月号

よくかむ

- ☐ よくかんで食べることを心がけるようになりましたか。

6月号

食事の衛生

- ☐ 毎日こまめに手を洗うことができましたか。

7月号

栄養バランス

- ☐ 栄養バランスを考えて食べられるようになりましたか。

9月号

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。チェックができていない項目や努力が必要な項目は読み直し、これからの生活で意識してみましょう。



千葉市 HP 給食だより

残さず食べる

- ☐ 食品ロスについて、自分にできる取組を考え実践することができましたか。

10月号

感謝の心

- ☐ 食べ物や給食に関わった人へ感謝の気持ちをもって食事ができましたか。

11月号

伝統的な食事

- ☐ 日本の伝統的な食事や行事食を知ることができましたか。

12月号

学校給食の役割

- ☐ 昔と今の学校給食の役割を理解することができましたか。

1月号

カルシウム

- ☐ 将来の健康を考え、カルシウムを意識してとるように心がけましたか。

2月号

職場体験の様子

学校給食センターでは中学生の職場体験を受け入れています。調理の工程や衛生管理の大切さを学び、普段は見ることのできない給食づくりの裏側を体験できます。給食が好きな人、つくることに興味がある人は、ぜひ学校給食センターへ職場体験にきてください。

お待ちしております！



調理・配缶を体験している様子