

3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さん、いよいよ卒業が間近となりましたね。4月からのスタートに向けて、皆さんは期待と不安でいっぱいのことでしょう。

卒業後は給食がなくなります。これからはお昼ご飯も自分自身で選ぶ機会が増えます。お肉ばかりのコンビニ弁当ですませたり、パンや菓子で空腹を満たすのではなく、お家から野菜もしっかり入ったお弁当を持って行きましょう。お弁当を買ったり、ファーストフード店で食事をするときは、少しでもバランスの良い食事になるよう自分で選んでください。

これからも毎日牛乳を飲んで下さい



久寺家中学校での給食を思い出して下さいね！



かしこく食べよう！

～人の食べ方には3つの食べ方があると
言われています。皆さんはどれに
あてはまりますか？～

1. 腹で食べる



おなかに食べ物が入ればよい、何でも詰め込んでおなかがいっぱいになればよいという食べ方

炭水化物(カップ麺・パン)や菓子類が多く、エネルギーはオーバーしても、たんぱく質やビタミン・ミネラルの不足を招きます。

2. 口で食べる



自分の好きなおかず、好きな味ばかり選ぶ食べ方

口当たりの良いパン、ケーキなどの菓子類や、肉料理・揚げ物に偏り、エネルギーはオーバーしてもビタミン、ミネラルの不足を招きます。

3. 頭で食べる



食べ物に感謝し、栄養バランスを考えて苦手なものでも、がんばって食べようとする食べ方

給食を残さず食べていた人がお手本ですが、これからは、各料理の正しい量や適切な時間を自分で決めることになります。

日常の食事に感謝の気持ちを持ちましょう



平成23年3月11日の東日本大震災から3年が経とうとしています。

震災直後は、ガソリン等の燃料不足や流通経路の遮断、食品工場の破損等で食料や輸送等のライフラインが止まってしまいました。久寺家中の給食もパンと牛乳だけの簡易給食の時がありました。寒い時に食べていた、温かいご飯、煮物、汁物が無くなり、どれだけこれらの食べ物が、身も心も温めていたのかがはじめてわかりました。日常あたり前のように食べている給食ですが、もう一度感謝の気持ちを持ちましょう！

