

3月

給食だより

春日部市立春日部南中学校

寒さの厳しかった季節もゆるみはじめ、春の訪れを感じられるようになりました。3学期も残りわずか、学年のまとめの月です。この1年間で身も心も大きく成長したことでしょう。卒業・進級を前に自分の食生活を振り返り、新生活の準備をしましょう。

今月の学校給食目標

食生活の反省をしよう



調理員さんへ「感謝の会」を行いました

2月13日（木）に「給食感謝集会」を行いました。今年は委員会の時間を利用し、給食委員会で行いました。3名の調理員さんに出席していただきました。春日部南中は8名の調理員さんで約480食を毎日朝早くから作ってくださっています。給食委員から感謝の言葉とともに、色紙と花束を送りました。

ごちそうさま！



自立への第一歩！お弁当づくりをしてみよう

弁当の献立を考える時は、味付けや調理方法が重ならないようにしたり、彩りや旬を考えたりして、主食：主菜：副菜を決めます。分量は主食3：主菜1：副菜2の割合になるようにして、すき間なく詰めるとバランスがよくなります。おかずは十分に冷めてから詰めるようにしましょう。

バランスよく食べよう！

主食

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を多く含むもの、体をつくる材料になります。



主食

ごはん・パン・麺類などの主に炭水化物を含むもの、エネルギー源になります。

副菜

野菜・きのこ類・くだものなど、ビタミンやミネラルを含むもの、体の調子を整えます。

1年間を振り返って

この1年間、楽しみながら残さず給食を食べることができましたか？皆さんの協力のおかげで、手洗い、消毒、給食の準備や片付けが3学期になるにつれてよりスムーズにできたように思います。5分で給食の準備が終わるクラスもありました。給食時間をしっかり確保することで、残食量も減り、食缶が空っぽになって帰ってくることがとてもうれしかったです。

また、毎日の給食では、成長に必要な栄養を満たすことや、旬のものや地域でとれた食材を使った手作りの給食を実施してきました。自分の食事について少しでも考えてもらえるきっかけになればうれしいと思います。給食で学んだことを、食生活に生かしていきましょう！

お知らせ

- 3月6日は入学許可候補者発表の関係で、3年生は給食なしになります。
- 給食最終日は、
3年生…12日（水）
1, 2年生…19日（水）です。

