

# 龍食だより～いただきます～



令和7年3月号  
龍ヶ岳共同調理場  
文責：池田

今年度も残りわずかとなりました。

3月は締めくくりの月です。

この1年間、龍ヶ岳小・中学校のみなさんに食に関する興味関心を持つてもらえるよう、季節の行事食や旬の食べ物、郷土料理などを給食に取り入れてきました。

「食」についての興味や関心は高まりましたか？

1年間の食生活をふり返ってみましょう。



## 給食の時間をふり返ろう

きゅうしょくまえ 給食の前に きちんと手を洗った	きゅうしょくじかん 給食の時間、 しづかに食べた	しょくじ 食事のあいさつを 忘れずにできた	しせいで よい姿勢で 食べることができた
よくかんで食べた  	かみあまくさし しょくざい りょうりし 料理を知ることが できた  	はしを正しく も持つことができた  	あとかたづ 後片付けは きれいにできた  

## 家の食生活をふり返ろう

1日3食きちんと食べた  	「ながら食べ」をしなかった  	料理の手伝いをした  
片付けの手伝いをした  	おやつは時間と量を 決めて食べた  	朝ごはんは必ず食べた  

# 考えて、かしこく食べよう！

ひとたかたたかた  
人の食べ方には3つの食べ方があると言われています。  
みんなさんの食べ方は、どれに当てはまりますか？

## ①腹で食べる



なん何でもいいから、お腹いっぱい  
いになればよいという食べ方

まいしょくなかいっぱい食べて  
いると、肥満につながります。

## ②口で食べる



じぶんすきの食べ物、好きな  
味つけのものばかり食べる  
た食べ方

す好きなものばかり食べている  
と栄養バランスが偏ってしま  
います。

## ③頭で食べる



えいよう栄養バランスを考え、  
じぶんけんこうたも自分の健康を保つために必要なものを選んで食べる食べ方

りそな理想の食べ方です。この食べ方ができることをめざしましょう！



## 6年生・中学3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

りゅうがたけきゅうしょく  
龍ヶ岳の給食はいかがでしたか？

ちゅうがくせいこうこうせい  
中学生や高校生になって勉強やスポーツを頑張るためにには、健康で丈夫な  
からだつくたいせつ  
体を作ることが大切です。そのために成長期に必要な栄養を食事からしっか  
りととりましょう。これからもみなさんのこと応援しています。



## 給食費について



保護者の皆様には、日頃より給食へのご理解とご協力をいただき、感謝しております。食材の値段が上がり、給食の運営も厳しい状況ではありますが、子どもたちの健全な成長のために今後も工夫しながら実施していきたいと思っています。

給食費については、今年度に引き続き、値上げをお願いし、申し訳ありませんがご協力をお願いします。

りゅうがたけしょうがっこうふにん  
龍ヶ岳小学校に赴任して、あっという間に2年が過ぎました。

しょうがっこう  
小学校でも「○○がおいしかったです！」「いつもありがとうございます！」  
とよく声をかけてくれ、とても感謝しています。  
ちょうりせんせい  
調理の先生5人とみなさんの健康を願いながら、これからも給食を  
つくおも  
作っていきたいと思っています。ありがとうございました♪

