

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ってもらえるよう、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。



給食の時間をふい返ろう

<p>給食の前に きちんと手を洗った</p>	<p>給食の時間、 しずかに食べた</p>	<p>食事のあいさつを 忘れずにできた</p>	<p>よい姿勢で 食べることができた</p>
<p>よくかんで食べた</p>	<p>上天草市の食材や 料理を知ることが できた</p>	<p>はしを正しく 持つことができた</p>	<p>後片付けは きれいにできた</p>

家での食生活をふい返ろう

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

考えて、かしこく食べよう!

ひと た かた い
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、お腹いっぱいになればよいという食べ方



まいしょく なか 毎食お腹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 た もの す 自分の好きな食べ物、好きな味つけのものばかり食べる食べ方



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、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



りそう た かた 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!



ねんせい ちゅうがく ねんせい 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 きゅうしよく 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 べんきよう がんぱ けんこう じょうぶ
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は、健康で丈夫な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を応援しています。



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「〇〇がおいしかったです!」「いつもありがとうございます!」

こえ とよく声をかけてくれ、とても感謝しています。

ちゅうり せんせい けんこう ねが 調理の先生5人とみなさんの健康を願いながら、これからも給食を作りたいと思っています。ありがとうございました♪

