

中学校 給食・食育だより

令和7年(2025年)3月
第一学校給食共同調理場



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事などで忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良い



こんな食をしていませんか？

個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと 	子食 子どもだけで食べること 	固食 同じ物ばかり食べること
小食 必要以上に食事を制限すること 	濃食 濃い味つけの物ばかり食べること 	粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること

3月の給食より



★3日(月) 菜の花のからし和え

菜の花は春が旬の野菜です。βカロテンが多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含んでいます。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出ます。菜の花のからし和えは、千葉県の郷土料理でもあります。



★11日(火) 呉汁

呉汁は、宮城県、群馬県、埼玉県、福井県などの地域で親しまれている郷土料理です。大豆をすりつぶした「呉」をみそ汁に入れた汁物で、大豆のうま味と野菜の栄養を味わうことができます。



★13日(木) 清見オレンジ

清見オレンジは、温州ミカンとオレンジの交配によって誕生した柑橘類です。種が少なく、果肉はやわらかくてジューシーです。



★21日(金) アスパラのごま和え

春が旬のアスパラは、甘くて優しい味わいの緑黄色野菜です。ソテーやサラダ、揚げ物や焼き物、和え物、おひたしなど、幅広い料理に使うことができます。



《今日の給食(山田中)》

卒業生の皆さんへ



卒業を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていると思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

10日(月) 卒業お祝い献立

鯛の塩焼き、揚げじゃがいものねぎだれ、ツナと小松菜の炒め物、お祝いすまし、赤飯、ごま塩、飲むヨーグルト



来年度の給食は、4月9日(水)から始まります。お楽しみに!