

3月給食だより

2016. 3. 14 No.11

文責：濱田

黒潮町立学校給食センター

足早に月日が過ぎて、気がつけば今年度の給食も今月が最後になります。今年度を振り返り、自分の食生活はどうでしたか？小学生・中学生の頃は、体がつくられる大切な時期です。今のうちに正しい食習慣を身につけて、大人になってからも健康で生活し、活躍してほしいと思います。

春の進級・進学シーズンは、環境が変わり、新しいことに挑戦する絶好の機会です。良いスタートがきれるように、春休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう！

給食紹介

3月4日 カミカミメニュー

- ごはん
- 牛乳
- メヒカリのからあげ
- ゆずみそあえ



この日はカミカミメニューでした。よくかんで食べると、「食べすぎを防ぐ」「頭の回転がよくなる」など、良いことがたくさんあります。注目してほしい食材は「メヒカリ」です。キビナゴぐらいの大きさの魚で、目が青く光って見えることからその名前がついたとされています。わたし自身も含め、普段はあまり食べないという人が多かったように感じました。あっさりとした白身魚で、苦味も少ないため、食べやすいお魚です。今回のメヒカリは、土佐佐賀産直出荷組合さんからときましたよ。

～ひとこと返信紹介～ いつもありがとうございます

3年間おいしい給食を有難うございました。娘から「今日の給食は・・・」と自慢され、「わたしも食べたい！」と何度言ったことか。色々御苦労もあるとは思いますが、栄養士さんも調理師さんもこれからも頑張ってください！

中学校3年生の保護者からいただきました。自慢の給食になっていたようでとても嬉しいです。給食で学んだり、感じたことを、高校生になっても生かしてもらいたいなあと思います。

3月の給食目標は
『1年間の反省をしよう』です。

この1年間の給食時間を
振り返ってみましょう(^.^)☆

手洗い、身じたく、配膳など給食の準備や後片付けがきちんとできた。

食事のマナーが守れた。

苦手なものもがんばって食べた。

時間内に食べることができた。

感謝して食べることができた。

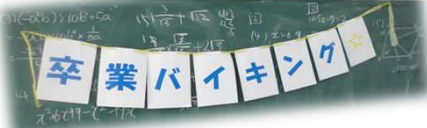
いくつできたかな？
チェックしてみよう☆

全部できた人は、給食マスターだ!!!
これからもぜひ続けてね☆☆
まだまだだな・・・と感じた人は
4月からがんばろうね(・v・)♪



黒潮町食育キャラクター
完食くん

ひとこと返信 給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。きりとり
学校 年 組 名前



3/8(火) 中学3年生 ☆卒業バイキング☆



大方中学校

何をどれくらい 食べようかな...



佐賀中学校



腕の見せどころ☆

食べる前から わくわく♪



班で仲良く 食べています



ホテルのような 豪華さ☆



笑顔でピース♪



先生と一緒に☆

☆メニュー☆
主食：おにぎり、ミニ黒ごまパンなど
主食：ささみのレモンフライ、ハンバーグなど
副菜：もやしのナムル、レタス、トマト、ブロッコリーなど
その他：いちごなどフルーツ、ジュース、山本さんのケーキなど
バランスや食べる量を考えて選んでいましたね！中学校を卒業しても、バランスを考えて食べることを忘れないでください。



きれいに 完食☆

お知らせ

3月分の給食費の振替日は、**3月31日(木)**です。
振込指定口座のご確認をよろしくお願いいたします。