

# 卒業おめでとうございます

色々あった3年間、ご卒業、おめでとうございます。

4月から高校生になるみなさんには、中学校で学んできたことを忘れず、これからも色々なことに挑戦していってほしいと思います。

そのためには健康第一☆

3年間の給食の経験を生かして、充実した食生活をしてほしいと思います。これから、お昼ごはんがお弁当になる人がほとんどだと思いますが、自分で食べるものを選択する機会が多くなるでしょう。

そのとき、給食のことを思い出してくれればと思います。毎日の給食に、たくさんのメッセージを込めてきました。基本の食事(主食・主菜・副菜)、旬の食材、地元のおいしい食材、季節の行事、噛むことの大切さ…給食に新メニューを取り入れたり、世界の料理や行事も加えたりすることで、給食を楽しんでもらおうと日々考えました。

高校生になって、さらに忙しい日々が待っていることと思いますが、朝ごはんは毎日しっかり食べてくださいね。元気のもとは食事からです。

そして、余裕ができたら、少しずつ料理にも挑戦していってほしいと思います。給食の人気メニューを載せてあるので、参考にしてもらえば幸いです。

もしかすると、将来、夢や希望をもって、黒潮町を出ていく人もいることと思います。その町で、自分の力で生活をしていくという事は大変ではありますが、一人前になった証で誇らしいことでもあります。けれど、みなさんが育ったこの黒潮町のこと、忘れないでください。みなさんは知っていますか？山の緑が一斉に芽吹き始める4月～5月、この町は、緑の香りに包まれています。川のなかでは魚たちが産卵し、孵化し、にぎやかに泳いでいます。町を通る汽車は1時間に1本くらいしかないので、のんびりとした雰囲気とのどかな景観があります。ここにしかない自然にあふれた、黒潮町はいつでも、みなさんの帰りを待っています。

この本は、みなさんの「夢」や「将来」を支える「健康」のために、少しでも役に立てればと思い、作成しました。卒業しても、みなさんを応援しています。

健康に、幸せな未来をおくことができるよう、願っています。

佐賀中学校 栄養教諭(佐賀給食センター 栄養士) 岡本 恵子  
入野小学校 栄養講師(大方給食センター 栄養士) 藤本 結