

1年間を振り返ろう！

今年度も残りわずかとなりました。この一年の給食の取り組みを振り返ります。

- ・ 摂津市学校給食キャラクター Pちゃん、Qちゃんが誕生しました。
- ・ 毎月19日の食育の日には、全国の郷土料理を提供しました。
- ・ 人気献立weekを実施しました。
- ・ 「リクエスト料理」「リピート希望料理」の募集をし、選考後、給食のメニューに採用しました。
- ・ 摂津市全体の取り組みとして、11月19日には「きのこを使った献立」、2月19日には「かみなり揚げ」を提供しました。

食べる、生きる！

3年生の皆さんはいよいよ卒業です。これからは昼食をはじめ、食事を自分で選ぶ機会が増えます。

人間の食べ方には大きく4つあると言われます。普段の食事を振り返ってみてください。

いつも給食をご利用いただき、ありがとうございます。
頭で食べ、心で食べて、食事が豊かになることを願っています。
来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



はら腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。



4月のおすすめ！献立紹介

4月14日(火) 赤飯 鶏肉のから揚げ お花見団子 ジョア 他

入学・進級のお祝い献立です。牛乳の代わりにジョアがついています。

4月17日(金) しらすご飯 いわしハンバーグ 蒸しポーク焼売 けんちん汁 他

毎月19日の食育の日には、全国各地の郷土料理を紹介します。今月は神奈川県です。しらすは湘南の春の名物、けんちん汁は鎌倉の建長寺で生まれた汁物とする説があります。