



3月給食だより

令和7年3月14日
西東京市立青嵐中学校

寒さが少し和らぎ、暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間給食を通してさまざまなことを学んできました。そして給食が栄養になって心も体も大きく成長していることと思います。

成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理を作る機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに給食で学んだことや献立を参考にして進学先や新しい学年でも頑張りましょう。



「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



家族みんなで家庭の仕事をしよう！

家庭の中では、年齢や立場の違う家族が協力して生活をしています。家庭の仕事は食事作りや掃除などたくさんあります。自分でできることを増やしなが家族と協力して取り組みましょう。





3年生 給食時間の様子



今年度の給食も残りわずかとなりました。新型コロナウイルスで1, 2年生の頃は前向き、黙食での給食時間でしたが、やっと3年生になった年から日常生活も戻り、班で楽しく食べることができました。小学校から中学校卒業までの9年間食べてきた給食です。これからは、給食がなくなり、自分自身で考えて食べる機会も増えてきます。給食の味を忘れないで、そしてこれからも「食べること」を大切にしていってください。



廊下でおかわり！
長蛇の列・じゃんけん大会



毎日残さずよく食べました！
食缶は空っぽ！

美味しかった給食
忘れないでね！！



3月17日（月曜日）のセレクトデザートアンケート結果発表！

- ・バニラアイス 294個 バニラアイスの方が多かったです。
- ・みかんシャーベット 253個 当日は給食委員が配ります。 **お楽しみに！！**



●今年度の給食は3月21日（金）で終了します。1年間ありがとうございました。
令和7年度1学期の給食は4月10日（木）より開始します（2, 3年生）