



# 給食だより 3月

令和8年3月12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。





# 給食時間の様子



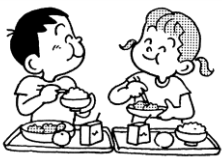
今年度の給食も残りわずかとなりました。3年生にとっては、小学校から中学校卒業までの9年間食べてきた給食です。これからは、給食がなくなり、自分自身で考えて食べる機会も増えてきます。給食の味を忘れないで、そしてこれからも「食べることを大切にしていただきます。



美味しかった給食  
忘れないでね！！

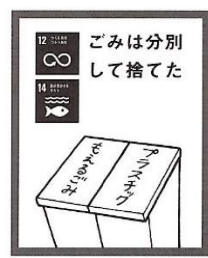


ももの節句の献立から



## SDGs

この1年間でどれくらいできた？  
SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にくいくつあるかな？



- 2 飢餓をゼロに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 12 つくる責任、つかう責任
- 14 海の豊かさを守ろう

参考文献 『12歳までに身につけたいSDGsの超まほん』 蟹江憲史監修 朝日新聞出版刊 「からだの7

わす  
忘れないでね



卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に！

●今年度の給食は3月23日（月）で終了します。1年間ありがとうございました。令和8年度1学期の給食は4月9日（木）より開始します（2，3年生）

