



給食だより 3月号

令和8年2月18日 菊川市立菊川学校給食センター

給食目標

自分の食生活を振り返ろう



ねん かん ふ かえ
1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>きゅうしよく まえ 給食の前に て 手をきれいに あら 洗えましたか？</p> 	<p>しよくじ 食事のあいさつは こころ こ 心を込めて い 言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>ただ つか おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>あじ よくかんで味わって た 食べられましたか？</p> 	<p>よ バランスの良い しよくじ かた 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>じぶん ひつよう りょう 自分に必要な量を かんが た 考えて食べることが できましたか？</p> 
<p>ちいき た もの 地域でとれる食べ物を し 知ることができましたか？</p> 	<p>ぎょうじしよく きょうどりょうり 行事食や郷土料理に し ついて知ることが できましたか？</p> 	<p>たの きゅうしよくじ かん 楽しい給食時間を す 過ごせましたか？</p> 

もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

ひな祭りの食べ物



ひしもち

緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、ひし形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。



ひなあれ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。



白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。



ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。



はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

食べて！減らして！考えよう！

今日から君も食ロス削減リーダー

家庭で捨てられやすい食品と捨ててしまう理由を知っていますか？

家庭で捨てられやすい食品と捨ててしまう理由は下記のとおりとなっています。

皆さんも買い物をするときには、「使いきれ的分だけ買う」「家にある食材・食品をチェックする」を意識しましょう！

●家庭で捨てられやすい食品

- 1位 主食（ごはん、パン、麺類）
- 2位 野菜
- 3位 おかず



●捨ててしまう理由

- 1位 食べきれなかった（57%）
- 2位 傷ませてしまった（23%）
- 3位 賞味期限、消費期限が切れていた（11%）

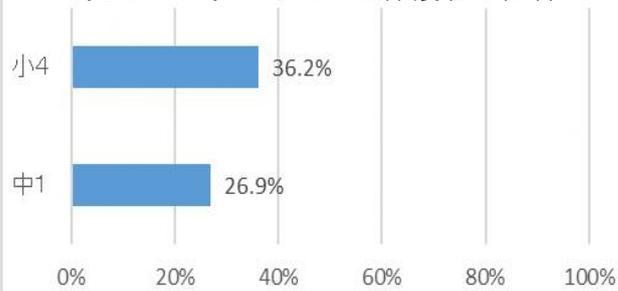
出典：「食品ロス削減ガイドブック」（消費者庁）

【環境推進課】

小笠の食生活を考えよう

3月「見ながら食べにご注意！」

食事中、テレビやメディアを見ないようにしている保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
（対象：小4・中1 保護者 2818名回答）

TV やスマホなどの画面を見ながら食べると…

- ①一口が大きくなるのに、かむ回数が減り、消化しづらい。
- ②コミュニケーションがとれず、言語能力や認知能力に影響を及ぼす可能性がある。
- ③「食べている」の意識が薄れ、満腹感が得られず、食べすぎる。

