

きゅうしょくだより 3月

平成26年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 敦子
高木 貴子



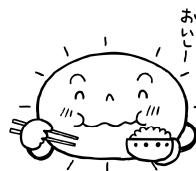
暖かい日が多くなり、あたりはすっかり春めいてきました。

もうすぐ卒業式です。中学校3年生のみなさんと小学校6年生のみなさんおめでとうございます。
暖かい日があるかと思うと、寒い日に逆戻りする日もまだまだあります。体調を崩さないように
気をつけましょう。

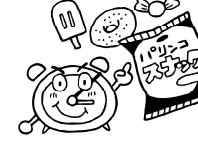
◆ みなさんは、この1年間、学校や家庭でどのような食生活をしていたか振り返ってみましょう。

自分自信を振り返ってみて、できたことに○を、時々できたことに△の印をつけてみましょう。

①食べることに感謝できた。 ②毎日朝ごはんを食べた。 ③バランスを考えて食べた。 ④よくかんで食べた。



⑤きらいなものもがんばって食べた。 ⑥間食は、量と時間を決めて食べた。 ⑦みんなで仲良く給食を食べた。



給食の時間は、後になるとクラスの仲間と過ごした楽しい思い出の一つになります。

おいしく楽しく一緒に食事をすることは、私たちの心と体が自然と喜び、良い印象を

残してくれるからだと思います。これからも、食事はマナーを守って、楽しく食べるよう

心がけましょう。そして、自分の健康を考えて食事をとるようにしましょう。



*中学3年生のみなさんは、卒業するとお昼に給食を食べられなくなる人が多いと思います。
昼のお弁当を考えるときには、給食を思い出して、栄養のバランスを考えてみましょう。

栃木市立都賀学校給食センター

< 平成25年度 食生活アンケート結果 > 対象:都賀地区小学5年生(123名)中学2年生(113名)

平25年11月に都賀地区における食生活アンケート調査を行いました。その結果で、気になった点をお知らせします。

朝食の喫食状況と、朝食の内容について

- 「朝食を食べていますか？」（小学5年生）

週に3~4日
食べる
1%
週に1~2日
食べる
1%
ほとんど食
べない
1%



という質問では、小・

中学生ともに、8割以上

の子どもたちが食べて来

ています。ただ、時々欠食

する人がいますが、毎日、

朝食をしっかり食べるようにならしめましょう。

（朝食を食べない理由は、時間ががないというのが一番多かったので、時間にゆとりを持たせましょう。）

- 「朝食でどんなものを食べていますか？」

朝食の内容を調べたところ、主食・主菜・

副菜のそろった栄養のバランスがよい食

事は3割程度で、主のみや主食と主菜

などが7割くらいます。

朝食の栄養バランスは、子どもたちの成長

や健康にとても大切です。朝食でも、いろいろな

食品を組み合わせて、バランスの良い食事にしましょう。



みなさん、楽しい給食の
時間でしたか？
給食の思い出は、何ですか？



「早寝・早起き
朝ごはん」で
4月からも元気に！

