

3月給食だより

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 食べた歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

大里中学校 1年生が考えた献立が給食に！

2月に引き続き、大里中学校1年生が授業で考えた献立のなかから1クラスに1つ献立を選び、給食に取り入れます！

1年5組の佐久本 真綾さんがひな祭りに合わせた行事食を考えてくれました！

代表とは別で給食に取り入れました！

献立名「ひな祭り（桃の節句）献立」

おすすめのポイント「行事にそった献立と沖縄県の食材を入れました。」

選ばれた感想「この献立をもとに、いろいろな方が季節感や地域の食材の魅力に気づいていただけたら幸いです。」

3/10

献立名
「3.10ミントの日献立」

1年6組代表 島袋 喜代来さん

献立のおすすめポイントは？

ミントの日にちなんで、ヨーグルトにミントを入れることでスースーする味と香りを楽しめるところがポイントです。汁物は冬の野菜をたっぷり使い、彩りもよくなりました。のりチーはちくわ料理が少ないので自分でオリジナルメニューを考えました！

選ばれた感想を教えてください

発表を聞いて、めっちゃうれしかったです。自分の給食が出る日がたのしみです！



給食センターより：いちごジャムを作ってヨーグルトに混ぜることにしました！
南城市産のおいしいいちごとミントお楽しみに♪

3/13

献立名
「勝負飯献立」

献立のおすすめポイントは？

栄養バランスと彩りをたくさん考えた献立です！乳アレルギーの子でも楽しんで食べられるように乳は使っていません。卵を使った料理は1品だけにしました。味も最高においしいです！

選ばれた感想を教えてください

まさか自分が選ばれると思っていなかったの、びっくりしたのと同時にうれしかったです！



給食センターより：季帆さんのお家のレシピという「うまさぎサラダ」を再現できるよう頑張ります！
まいたけは今年初めて使います！卵を入れることを食べやすくなりますね♪



1年4組代表
比嘉 季帆さん

3/19

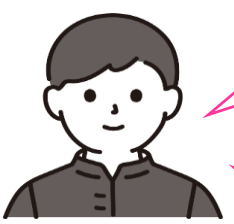
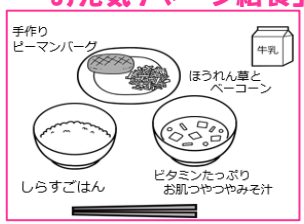
献立名
「4時間頑張ったあなたに！
お元気チャージ給食」

献立のおすすめポイントは？

全ての栄養をまんべんなくそろえ、普段みんなが食べない小魚をお米にのせて食べられるようにしました。3群が足りなかったの、ハンバーグにピーマンを細かくして入れて食べられる人が増えるようにし、彩りも美しくしました。

授業を終えて、今後自分が取り組めることは？

今後食材を買うときに地産地消を心がけて食品を買い、家で作る時も冷蔵庫にあるもので6群がバランスよく分けることできるようにしたいです。



1年1組代表 照喜名 朝日さん

給食センターより：ネーミングセンス抜群！ハンバーグに刻んだピーマンを入れるナイスアイデア！
給食センターで初めて手作りハンバーグに挑戦します！おいしくできますように★