

きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和8年3月号



白衣を着ることもないかな。



卒業おめでとうございます。

9年生のみなさん、卒業おめでとうござます。楽しかった中学校生活も残りわずかになりました。そして給食を食べる回数もあと少しですね。



主食3、主菜1、副菜2の割合で詰めれば
栄養バランスOK

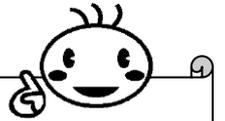
高校生になると給食がなくなるので、牛乳・乳製品や野菜（特に緑黄色野菜）を食べることが少なくなりがちです。今まで以上に食事に対する意識をしっかりとって、バランスよく食べる必要があります。お弁当も自分で作ってみましょう。



パンやおにぎりだけで済ますことがないように、お弁当を買うときにもバランスを考えていきましょう。

できたことが増えたかな？

令和7年度の板一中の年間給食回数は183回でした。みなさんはどんな給食が思い出に残っていますか。給食の内容だけでなく、その準備や片付け、給食の時間の放送や会話など何気ない日常の中に様々な経験や学びがあったのではないのでしょうか。



3月の給食目標
1年間の給食を見直そう

今の教室で給食を食べる日も残りあとわずかです。この1年を振り返りながら、これからの給食もしっかり食べましょう。

1年を振り返って「できた」ことをチェックしてみね。



年度終わりに...

- 毎朝決まった時間に起きて朝ごはんを食べられた。
- 1日3食決まった時間に食事することができた。
- 夜遅くにお菓子を食べてりせずに過ごせた。
- 栄養バランスを考えて食べるすることができた。
- 塩分を摂りすぎないように意識することができた。
- 食事の準備や片付けを積極的に手伝うことができた。

給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。そして皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。栄養士は皆さんにとって必要な栄養を含む献立を考え、調理さんはその献立をおいしく作ります。また新鮮な食材を農家さん、牧場の方が一生懸命作り、学校に運んでくれます。



記憶に残る給食を心がけてきました。「あの給食が出てたよね」「この給食はおかわりしてた」など、楽しかった記憶として残っていく給食を続けていきたいと思ひます。