

2026年

3月食育だより

令和8年3月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



～フイリソシンカ～



今年は冬らしい寒さが少なく冬物の出番があまりありませんでしたが、このまま春へと向かっていきそうですね。今のクラス、このメンバーで過ごす生活も残りわずかです。色々な勉強や経験ができて、それぞれ大きく成長したと思います。卒業を控えるみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後まで味わって食べ下さいね。桜花爛漫(おうからんまん)、この春、笑顔で楽しく充実した日々を送りましょう(*^_^*)



いちねん きゅうしょく かえ 二年の給食をふり返ってみよう!

きゅうしょくじゆんぴ 給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



えいよう 栄養について

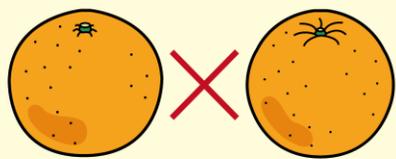
- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



きゅうしょくじかん 給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞きましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?

しらぬい



清見は「宮川早生(温州みかん)」と「トロピタオレンジ」の交雑種、ポンカンはインドが原産とされる柑橘類です。

冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ポンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています*。

なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。*農林水産省「令和4年産特産果樹生産動態等調査」

☆給食目標☆

1年間の反省をしよう

☆栄養目標☆

健康を考えた食事が

できたか見直そう

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!

セロリ

セロリはセリ科の野菜で、ヨーロッパが原産地です。日本のおもな産地は長野県、静岡県です。現在栽培されているセロリは、野生種から品種改良されてきたものです。ヨーロッパでは「心を落ち着かせる野菜」として親しまれており、シャキシャキとした食感とさわやかな香りが特徴です。セロリは茎葉の色によって、黄色種、緑色種、中間種、赤色種、白色種などがあり、一般的に見かけるのは中間種です。新鮮なセロリは、切り口がみずみずしく、葉がピンとしているものを選ぶとよいです。においが気になる人は、酢やごま油など香りの強い調味料と合わせると食べやすくなります。葉の部分にも栄養があるので、葉もむだにせず使しましょう。