



令和4年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

3月は学校では1年の総まとめをする月です。この1年間、みなさんは目標通りに学校生活をおくることができましたか？1年間の総点検して、新学年でも目標をたててくださいね。



こんげつ ぎょうじしょく とくべつきゅうしょく

今月の行事食・特別給食

3日(金) ひなまつり献立
ちらし寿司やひなあられを提供します。

6日(月) 高校受験応援献立
3月7日と8日は県立高校受験日です。受験応援献立として脳の活性化にかかせない栄養素「DHA」や「レシチン」、根気強くする栄養素「カルシウム」や「ビタミンC」が豊富に含まれている献立を提供します。

10日(金) 受験お疲れ様献立
中学校3年生にとっては最後の給食です。高校受験おつかれ様の意味をこめて「受験おつかれカレー(カツカレー)」を提供します。

16日(木) 琉球料理の日
毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。

こんげつ しばさんぶつ

今月の地場産物

地場産物って??
→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ!

- ・キャベツ
- ・小松菜
- ・からしな
- ・にら
- ・きゅうり
- ・もやし
- ・にんにく葉
- ・ズッキーニ
- ・ピーマン

1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- 毎日、朝ごはんを食べましたか?
- 一日3食、きちんと食べましたか?
- 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか?

- おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べましたか?
- 食事をする前に手洗いをしましたか?

- 食事はよくかんで食べましたか?
- 「ながら食べ」をしませんでしたか?
- 食事のマナーを守って食べることができましたか?

- 感謝して食べることができましたか?
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか?



自分の成長を知り、健康によい食事を

意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸
(腸管の上皮細胞)



数日

皮ふ



約22日

血液
(赤血球)



100~120日

骨



約5ヵ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新しい細胞もありません。

給食センターでは、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、子供達の喜んでくれる美味しい給食を毎日提供できるように努めてきました。学校から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが給食センターの大きな励みとなっています。今年度も給食をとおして、たくさん笑顔を見ることができました。来年度も給食センター一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。



まさに「健康な体は1日に成らず」です。ここから「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」という、健康のための大命題が導かれるのです。