



# 給食だより

令和7年度  
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ <http://www.town.shika.lg.jp/> > 教育・生涯学習 > 学校給食

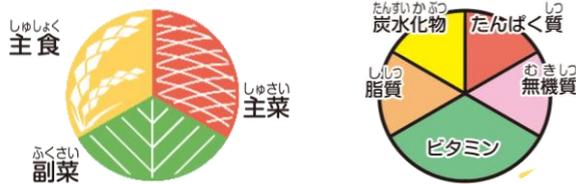
いよいよ3月です。学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。上の学校に進むと、これまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人もいますね。今までは保護者の方や先生方がみなさんの生活や健康のことを考えてくださったことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面がきっと増えてくることでしょう。給食を通して学んだことを忘れず、いつまでも元気で健康な心と体を育てていってください。

## 食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入り口になり、ひとひとのつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にすること、もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れてください。

## 「栄養」のことも頭の隅に



「どんなものをいつ、どれくらい食べるのか」そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」、「体の中での主な栄養のはたらきによる食品グループ」「五大栄養素」「主食・主菜・副菜」など給食の時間や授業を通して学んできた、食べ方や栄養の知識、そしてバランスよく食べるための技をこれからの生活でも、ぜひ生かしてください。

## 食卓の向こう側にも 思いを寄せられる人に



毎日の食卓、その向こう側には、食べ物を作る人、とる人、育てる人、運ぶ人、お客さんのために品物をそろえてお店を切り盛りする人、そして材料を集め、食べる人の健康を考えながら献立を決め、心を決めて料理を作る人たちがいます。そんな社会の営みによって、ふだんの食生活が成り立っていることに思いを寄せ、感謝する心を忘れないでください。また食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも思いや心を寄せることのできる、優しい人であってほしいと思います。

## ご卒業おめでとうございます!



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学びました。今後、自分自身で食べるものを選びだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

## 春休みに 朝食を自分で

## つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気を付けるとよいですね。

