



食べる力

令和4年3月

五城目第一中学校



「ありがとう」の気持ちを込めて…

今年も五一中生の好きな献立の第1位は「だまこ鍋」でした。2月に3回目を予定していましたが、中止になってしまい、残念な気持ちでいっぱいです。五城目町米消費拡大地域活動推進委員会のみなさんや、五城目エコ・ファーマーズのみなさん、調理員さんに宛てたお手紙は3月中にお届けし、全校生徒の感謝の気持ちを伝えたいと思います。「ありがとう」の気持ちを込めて、毎日の給食を美味しく、楽しく食べましょう！

好きな献立ベスト5！



第2位 「カレーライス」
カツカレーも含めて、「カレー」の人気は不動です！ポーク、チキン、キーマ、夏野菜など、毎月違った味を楽しめるように工夫しています。

第1位 「だまこ鍋」

やはり1位は五城目のソウルフードでした。美味しいですね！給食で郷土料理に親しむことが出来たのも、地域の皆様のご協力があってこそです！！



モチモチの
だまこもち♪

※「感謝のお手紙」に書いていた好きなメニューを集計してみました。



第3位 「かぼちゃパイ」
かぼちゃ缶詰を使ったデザートは五城目限定です。中でもパイが人気で、今年もランクインしました！パイ生地の表面に溶き卵を塗って焼いています。



第4位 「鶏の唐揚げ」「ラーメン」



第5位 「はるまき」「マーボー豆腐」「フロッコリーのペペロンチーノ」

中華や洋食も人気です。



よい食べ方ができるように…



3年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。毎日、しっかり食べてくれてうれしかったです！

卒業後は給食がなくなり、お昼ご飯などの食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。「とりあえずお腹いっぱいになればよい」という食べ方や、自分の好きな物、好きな味だけを選ぶ食べ方をしていると、栄養のバランスを崩してしまいます。ときどき給食を思い出して、バランスを考えたり、苦手なものも食べるように気を付けたりして欲しいと思います。

高校生になってからも、元気で活躍ください！



頭で考えて食べる

栄養をバランスよくとるために主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体決まった時間に食事をするようにしましょう。食べ物と健康の深いつながりを理解し、自分の適量を食べましょう。

心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人に支えられていることにいつも感謝しましょう。「食」に興味・関心をもち、マナーを守って食べると尚よいです。