石橋中学校　給食だより

食は人なり

You are what you eat.

令和7年3月2日発行
学校長　塩沢　建樹
栄養教諭　大島久美子

一年間の食育・給食の振り返り

中学生になって、好き嫌いが減り食べられるものが増えました。給食でたくさん野菜を食べていたら、克服することができました。(1年生)

家庭科の授業では、自分に合った食事の量や朝食の大切さ、1日にどれぐらいの栄養を摂るのがいいのかを知ることができました。(1年生)

私は食器の音を立ててしまうことがありますが、減らせるようになりました。(2年生)

二十四節気や行事食の意味などを知ることができてよかった。三年間元気と笑顔をくれる給食をありがとうございました。おいしかったです!(3年生)

最初の頃は栄養や野菜の旬について興味がなかったけど、ほうれん草を見分けられたり、栄養について詳しく知って献立の意味や狙いが分かるようになった。(3年生)

高校に行った時は自分でお弁当を作ったり、購買で買ったりする時にも栄養について考えながら買ったり作ったりしたいと思いました。(3年生)

朝食をしっかり食べないと、給食までの時間は脳が働かなくなっていることを学習しました。それを踏まえて自分は、毎日しっかりとした朝食を食べることを心がけることが出来ました。(1年生)

家庭科や保健などで栄養について学んでから、朝ごはんの品を増やして食べる事ができた。(1年生)

私はほうれん草が嫌いだったけど、給食で色々なアレンジをしてくれたおかげで苦手を克服することができた。(2年生)

食の重要さがわかったし、栄養の摂り方次第で自分の成長を大きく変えるということがわかった。(3年生)

骨密度を上げるのは、子供のうちにしかできないということを知り、将来のためにもカルシウムをしっかり摂るように心がけました。(3年生)

今日のイチオシで食べ物についてかなり詳しくなれたと思います。また、食べ物だけでなく歴史などにも関係するところの話もよく聞けて、受験生としては嬉しかったです。(3年生)

家での食事も「これは、栃木県でとれたのかな」などすごく食について考えるようになりました。(1年生)

今日のイチオシで野菜の見分け方や旬などについて知ることができた。(1年生)

給食はただ単にご飯を食べる時間じゃなくて、食の授業だとわかった。(2年生)

高校は弁当なので、バランスの良い弁当の献立を自分で考えることが面白そうだということに気づくことができた。(2年生)

僕はいつも早食いの癖があるので、給食中の放送で早食いについて話があったのが自分のことについて考えるきっかけになりました。早食いにはいいことがなく、味わって給食を食べられないことなどから、僕も今は変われてよかったと思っています。(3年生)

私はもともと食べることがあまり好きではなかったのですが、中学校の3年間を通して今では食べることが大好きになり給食も大好きになれました。高校に行っても、栄養バランスに気を遣いつつおいしいご飯をたくさん食べたいです!(3年生)

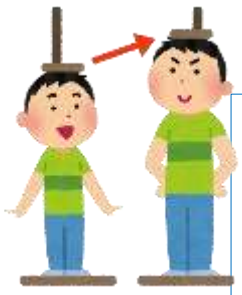
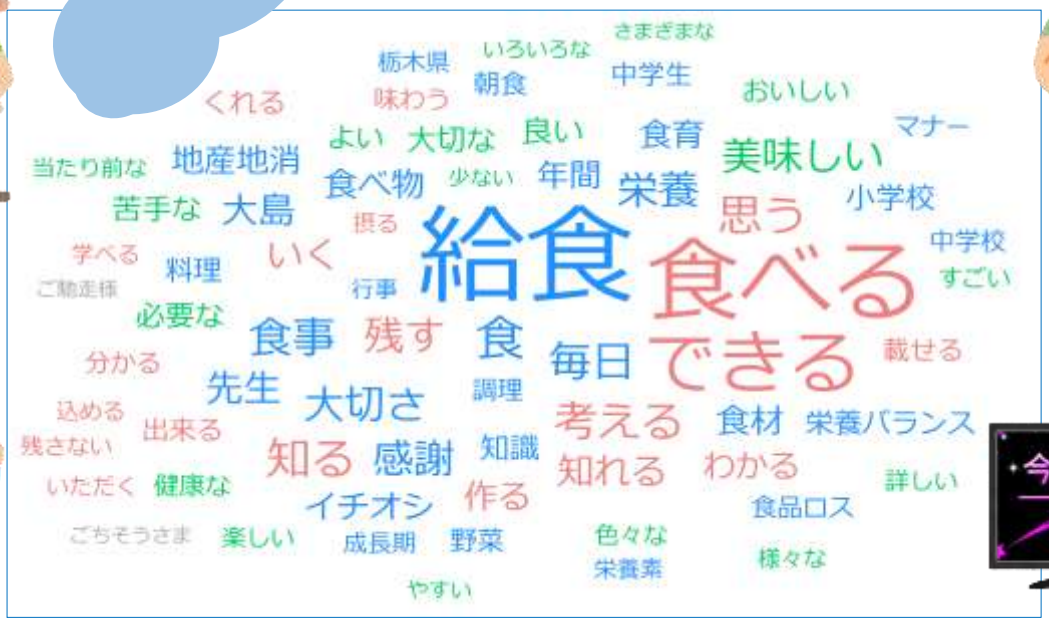
組ごとにご飯の量を調節して配っているので、食べ残しが少なくなっています。(1年生)

給食を通して食への関心が高まったし、和食についてや、都道府県別にいろいろな食文化を学ぶことができました。また、地産地消についても良く知ることができ、栃木県や、下野市の食文化についても学ぶことができたと思います。(2年生)

夏の水分補給の仕方や塩分補給など、いろいろな方法が今年はよく理解できた。(2年生)

受験期頑張れたのはおいしい給食のおかげです、頑張りたいときや、やる気のないとき学校の手間をかけて作った給食を食べると、授業も勉強も頑張れるし、栄養や給食のこともたくさん勉強できて楽しいし、毎日がほんと楽しみです。(3年生)

一年間、いやこの三年間はたくさん食事の大切さについて学ぶことができました。毎日の大島先生の今日のイチオシはいつも楽しかったです。給食はいつも地産地消を心がけているから、自分も栃木の食材をたくさん使って日本や世界に貢献していきたい。(3年生)

一年間で、心も体も大きく成長した様子がうかがえます。

3年生の皆さんはもうすぐ卒業ですね。これからは「誰かに与えられる食事」より「自分で選ぶ食事」の機会が増えていきます。小中学校1740回の給食で身につけた食の力は、あなたの生涯の健康と幸せを守ります。