



# 給食だより

令和7年3月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

## 1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。



## ご卒業おめでとうございます！



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷った時には、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## 春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆



はまぐりの潮汁



ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆



ほともち

桜開花のころ

◆お花見◆



花見団子



行楽弁当

※ひなまつりは3月か4月に、お盆は7月か8月にというように、地域によって違いがあります。



### やまなしの食

### ～みみ～

富士川町の十谷(じっく)の集落に伝えられている郷土料理です。小麦粉を練って薄くのばし、3cmの正方形に切り、「箕(み)(農作業で使う道具)の形を作り、季節野菜と一緒にみそで煮ます。また形が耳に似ていることから「みみ」と呼ばれるようになったとも言われています。

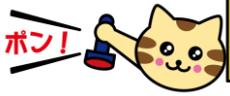


給食指導

目標

1年間の食生活を振り返ろう

あなたの食生活はどうか？



振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

○が7〜9個



朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

○が4〜6個



苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

○が0〜3個



食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

もうすぐ春休み!



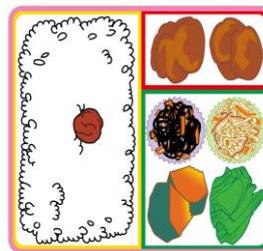
新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

休み中は家で食事をするだけでなく、お店で買ったり、外食をしたりすることもあると思います。また、卒業後、給食がないのでお弁当を作ったり、買ったり、自分の食事を自分で決める場面が増えてきます。参考にしてください。

お弁当作りのヒント 主食・主菜・副菜でバランスよく



主菜(肉魚卵料理等)  
おかずの1/3

副菜(野菜料理等)  
おかずの2/3

主食(ご飯パン麺)  
お弁当箱の1/2

飲み物(茶・牛乳等やスープ)や果物やデザート等

中高生の給食のエネルギー量の基準 830kcal に対するお弁当箱の目安量約800ml+活動量で加減