



食べる力

令和5年3月

五城目第一中学校

「ありがとう」の気持ちを込めて…

早いもので今年度も残りわずかとなりました。3月に入り、今のクラスで給食を食べるのもあと少しです。3年生はまもなく学校給食も卒業となります。残り少ないクラスでの給食の時間を、今一度大切にしてくださいね。自分の身体や心は食べ物から作られています。卒業後もバランスの良い食事でも心身ともに健康を目指しましょう。

五城目エコ・ファーマーズのみなさんと、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！

今年も五一中生の好きな献立をまとめました。



第1位「かぼちゃパイ」

1位は五城目のかぼちゃを使った「かぼ缶」で作るかぼちゃパイが多くの支持を得てランクイン！五城目でしか食べられない味です。



第2位「ハヤシライス」

今年はカレーをおさえて「ハヤシライス」が2位となりました。うま味が凝縮されていて、ご飯が進みますね。



第3位「鶏の唐揚げ」

五一中の唐揚げは生姜がアクセントになっています。ジューシーさが際立っていて食べごたえもバツグン！



第4位「ラーメン」

みそラーメン、しょうゆラーメンが人気でした。特に人気があったみそ味を3月に提供します。

第5位「ブロッコリーのベロンチーノ」

人気のサラダです。他に「野菜のナムル」や「ささみのレモン揚げ」なども挙げられました。



1年間ありがとうございました



★卒業する3年生のみなさんへ★

小学校で6年間、中学校で3年間食べ続けた学校給食ともあと少しでお別れとなります。いつもしっかりと食べてくれて、とても嬉しかったです！

みなさんは毎日の給食から、どのようなことを感じ学びましたか？ 食べることは生きることです。食べることを大切にすることは、自分を大切に生きていくことにつながります。卒業後もバランスの良い食事を心がけて、ぜひ自分を大事にしてほしいと思います。高校生になってからも、夢や目標に向かって元気に進んでいってくださいね！

★在校生のみなさんへ★

1・2年生のみなさんは次の学年へ向けてステップアップの準備をしていることと思います。あと少しで春季休業に入りますが、スムーズに次の学年へ進むためには、休業中も体調を整え、元気に過ごすことが大切です。元気に過ごすには家庭でも栄養バランスを意識した食事をすることが重要です。

規則正しい生活を送り、栄養が偏らないように3食食べて来年度も頑張りましょう！