



# 食べる力

令和8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、現在のクラスの仲間と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から卒業となります。自分の身体や心は食べた物から作られます。卒業後もバランスの良い食事と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、調理員さんへのお手紙は、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、毎日の給食をおいしく、楽しくいただきましょう。

## 好きな献立ベスト5！

今年度、五中生に人気のあった献立をまとめました。



### 第1位「から揚げ」

1位は多くの支持を得てランクイン！ポピュラーな醤油味から、塩味、だしがきいた変わり種のものなど幅広く人気がありました。



### 第2位「かぼちゃパイ」

おなじみの”かぼパイ”がランクイン。五城目エコ・ファーマーズさんのおいしいかぼちゃ缶詰を使用しています。



### 第3位「わかめご飯」

ほどよい塩味が五城目産のおいしいあきたこまちとよく合います。

### 第5位「ラーメン」

5位はラーメン。味のバリエーションがあるメニューですが、特にみそ味が人気でした。



### 第4位「カレー」

給食では複数のルウを合わせて調理します。たくさんの食材を使用してじっくり煮込んでいます。



## 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。いつもよく食べてくれて、ありがとうございました。

食べること＝生きることそのものです。食べることを大切にするのは、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。

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。家庭でも栄養バランスを意識した食事をするのが重要です。

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！