



きゅう しよく  
**給食だより**  
のし がっこうきゅうしよく  
あきる野市 学校 給食センター



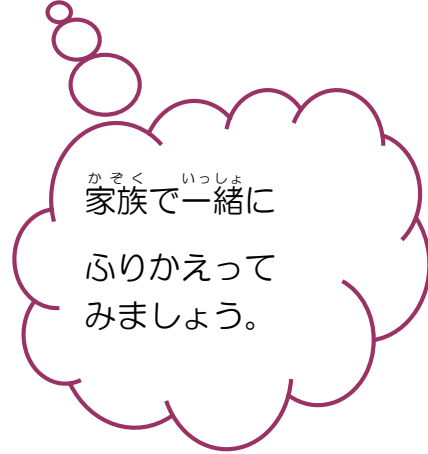
こんげつ きゅうしよくくむひょう  
**今月の給食目標**

しよくせいかつ かんが  
**食生活について考えよう**



さむ ひ つつ 寒い日が続きますが、日に日に春を感じる陽気になってきました。この一年間を振り返ってみると。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べられるようになったりと一人一人が大きく成長した様子がかがええます。

しよくせいかつ  
**\* 食生活をふいかえてみましょう \***



のし ちさんちしょう  
**\* あきる野市の地産地消 \***

あきる野市では農家の方々がたくさんの種類の野菜を栽培しています。地元の農産物を地元で消費する「地産地消」の良さを伝えたいと考え、今年度学校給食課では、あきる野市の農家の方々、JAあきがわにご協力いただき、5つの種類の野菜の種まきから収穫までを紹介する食育動画を作成しています。2月はその中の1つ、「白菜農家編」を各学校で、視聴しました。視聴後の児童・生徒の感想を一部紹介します。寄せられた感想はすべて農家さんへ届けます。

- 白菜をつくるのは、大変そうで楽しそう。
- やさいはすごいじかんをかけて育つんだと知りました。
- 僕も畑の仕事をやってみたいです。
- 私たちの野菜の育て方とは全然違いくらい丁寧に作ってくれていて、毎日ありがたい気持ちを持って給食を食べたいと思いました。
- 野菜は栄養もあるし、とてもおいしいのでこれからもあきる野市の大事なところの1つにして、大切にしていこうと改めて思いました。これからもおいしい野菜を作ってください。そして、その野菜をモリモリ食べます。
- とてもいいに育てていて、『私たちがいつも給食で食べているものは、こんな風に丁寧に作っているんだ』と思い、うれしく感じました。これからは、作っている方々に感謝しながら給食を食べていこうと思います。
- 地産地消は、市内で生産されている安心な野菜を食べられることだとよくわかりました。地産地消に取り組むことによって、食料自給率も上げられるので、市内で生産されたものを食べて生活しようと思いました。
- 農家の方々は厳しい気候のなか農薬を減らす工夫をし、私たちにおいしい野菜を届けてくれていることがわかりました。なので僕はいつも丁寧に野菜を作ってください農家の方々に感謝して残さず野菜を食べていきたいです。



ちさんちしょう のし じまん たいせつ  
**\* \* \* 地産地消はあきる野市の自慢の1つ！大切にしたいですね。 \* \* \***



# 給食だより

あきる野市 学校給食センター



今月の給食目標

食生活について考えよう



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をするということです。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

## \* 共食(きょうしょく)で育む 体の健康、心の豊かさ \* 共食をすることと関係していること



### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



### 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



### 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



## \* あきる野市の地産地消 \*

あきる野市では農家の方々がたくさんの種類の野菜を栽培しています。地元の農産物を地元で消費する「地産地消」の良さを伝えたいと考え、今年度学校給食課では、あきる野市の農家の方々、JA あきがわにご協力いただき、5つの種類の野菜の種まきから収穫までを紹介する食育動画を作成しています。2月はその中の1つ、「白菜農家編」を各学校で、視聴しました。視聴後の児童・生徒の感想を一部紹介します。寄せられた感想はすべて農家さんへ届けます。

- ・白菜をつくるのは、大変そうで楽しそう。
- ・やさいはすごいじかんをかけて育つんだと知りました。
- ・僕も畑の仕事をやってみたいです。
- ・私たちの野菜の育て方とは全然違いすごく丁寧に作ってくれていて、毎日ありがたい気持ちを持って給食を食べたいと思いました。
- ・野菜は栄養もあるし、とてもおいしいのでこれからもあきる野市の大事なところの1つにして、大切にしていこうと改めて思いました。これからもおいしい野菜を作ってください。そして、その野菜をモリモリ食べます。
- ・とてもいいに育てていて、『私たちがいつも給食で食べているものは、こんな風に丁寧に作っているんだ』と思い、うれしく感じました。これからは、作っている方々に感謝しながら給食を食べていこうと思います。
- ・地産地消は、市内で生産されている安心な野菜を食べられることだとよくわかりました。地産地消に取り組むことによって、食料自給率も上げられるので、市内で生産されたものを食べて生活しようと思いました。
- ・農家の方々は厳しい気候のなか農薬を減らす工夫をし、私たちにおいしい野菜を届けてくださっていることがわかりました。なので僕はいつも丁寧に野菜を作ってください農家の方々に感謝して残さず野菜を食べていきたいです。



\*\*\* 地産地消はあきる野市の自慢の1つ！大切にしたいですね。\*\*\*