



# 給食だより

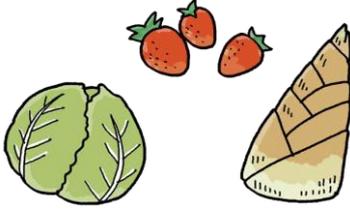
令和7年度 3月  
福島市南部学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながら、さまざまな食に関することを学んできました。今月は、食生活をふりかえり、新年度の食生活における目標を立ててみましょう。



## 【食生活をふりかえろう】

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> マナーを守って楽しく食べることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

### ～ 春休み中も規則正しい生活を ～

食事

運動

睡眠



もうすぐ楽しい春休みが始まります。春休みは、新年度に向けてしっかり充電をしておきましょう。生活のリズムが崩れると、元に戻るのが大変です。休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。また、食事のお手伝いなどできると良いですね。



家でも  
飲もう♪

## バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。



# 🌸 ご卒業おめでとうございます 🌸

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさん  
のことを学んできました。今までの給食はいかがでしたか。「毎日楽しみにしていた。」「苦手なものばかりだ  
った。」などいろいろな思い出があることでしょう。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする  
機会が増えてきます。おいしい食事ができることに感謝し、食べることを楽しんでください。そして、元氣  
に充実した毎日を送ってくださいね。



## 春を告げる食品

# わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵があるので、1年中食  
べることができますが、旬は春です。早春から生  
のわかめが多く出回ります。給食では、わかめご  
はんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献  
立を提供しています。ご家庭でもわかめのおいし  
さを味わってみませんか。

わかめには、カルシウムが豊富で、歯や骨を丈  
夫にするはたらきがあります。また、食物繊維も  
たっぷりなので、おなかの調子も整える効果もあ  
りますよ。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮



## 中学3年生・9年生からのメッセージ



毎日おいしい給食や栄養バランスを考えられた給食おいしいからです  
毎日の給食が楽しく、苦手な食材もあつたけどみんな食べる給食楽しかった。  
高校生になったら給食がないのはさびしいけどとってもおいしい給食でした。



好き嫌いが多く、最初は給食が苦手だったけど、給食を  
通し、苦手な野菜にも挑戦できるようになりました。み  
んなで笑いながら食べた給食は一生の思い出です!



苦手な食べ物を克服させてもらいました。毎回楽しく、おいし  
いものを友達と食べられたことを一生の思い出に  
し、これからも食事のバランスに気をつけていきたいです



九年間食べてきましたが、その全てがおいしく、  
いろんな話が給食によって生まれました。  
これからこの思い出を大七刀にしてきます。

今まで、何も思わなかった給食が今年で終わりと  
考えると寂しいです。体育の授業が終わったあとは、お腹が  
ペコペコでそんなときにスゴイおいしい給食を食べて、しあわせです！



9年間給食をつくってくださりありがとうございました。

僕たちが午後の授業も集中して耳を揃わせたのは  
給食をつくってくださったみなのおかげでした。ありがとうございました。



いつもとてもおいしい給食でした。授業が嫌だな、と思っ

ても給食の時間になるとこんなことばかり思ってた。給食が好き  
だ、たのしみ食べられたいと分ると少し悲しいです。デザートが特におい  
しかったです。



給食が余ったときに、皆が争奪戦しているのを見るのが楽しくて、好きでした。

楽しそうで、私も思わず笑うことが多かったです。とちがご飯のバットを持って  
いくつかのじゃんけんをして、沢山負けたのを悔しかっただけで、とても  
楽しく、給食の時間で一番楽しめた気がしました。



僕は給食の中でカシューが一番おいしいと感じました。

そして給食センターのみなさんへ平日、毎日給食をつくっ  
てくださりありがとうございました。これからもがんばります。



11 私 は毎日の学校生活の楽しみが給食で、  
思い出を振り返れば、いつも給食がそばにいて  
くれました。高校でなくなるのがとても悲しいです。

今まで9年間とてもおいしい給食を作っていたがきありが  
うございました。おいしくていつもおかわりしていました。  
だいたいジャンケンに負けたのもいい思い出になりました。

デザートのお米のムースを始めて食べた時とてもおいしく感動し  
ました。運動した後の給食はいつもより2倍くらいおいしかったのをおぼえてい  
ます。いまでもおいしい給食をありがとうございました。

私は、好き嫌いか激しく特ににんじんとじゃがいもが苦手です。しかし、にんじん  
は細かく切ってくれたり、たあか下で、11月のお食べかられるように作ります。じゃがい  
もは中から、と頑張って食べます。9年間美味しい給食をありがとうございました。

私の好きな給食はヤンニョムチキンです。給食センターさんでは、日本の料理  
だけでなく、他国の郷土料理を取り入れてくださり、楽しく食べることが  
できました。9年間 Thank you!! 

体育の後に、食べるカレーライスがとてもおいしかった。  
揚げパンを初めて食べた時、すごくおいしくて  
びっくりした。

毎日おいしくおかわりをしていました。苦手な野菜もあってけどおいしい給食のおかげでこころにすまることができました。



小学校の低学年のころは給食で食べれないメニューが多くありましたが、中学年になってとりあえず一口食べてみるとなんでも食べれるようになったことです。



給食のとき、何気にも一番友達と話して盛り上がるのがおもしろいと思うので、給食の時間が楽しかった。献立のことを話したり、給食当番でみんなと準備しているときも、楽しかったです。



美味しい給食がたくさん食べれた。

友達と食べる給食がとっても美味しかった。

毎日給食が美味しくて幸せです。

給食で果物がたくさんでてうれしかったです。

世界の料理が食べられてよかったです。

給食毎日おいしかったなあ

給食の中でサラダが一番好きでよく食べました。高校入ってなくなるのかとても寂しいです。

普段家ではあまり食べられないようなものを給食でたくさん食べる

ことができてとても嬉しかったので、特にクジラは食べられるということを知っていい勉強になったと思います。

中学校の中で一番おかわりをした、その時気分が上がり、給食を食べたり、元気が出た、



自分が小学校に入学してから、中学3年生になるまでの9年間、なんやかんや給食を1度残ったことはいくつかあって、給食を作っている方々のリクエストができたらしいと思います。



クジラ肉、ヒラメ、わかめごはんといったおいしく人気なものだけでなく、栄養バランスが考えられており僕たちはおいしく食べながら成長することができました。本当に今までありがとうございました。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

たくさんのメッセージをありがとうございます！これからも食べることを大切に、目標に向かってがんばってください！

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。迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてくださいね。

