

令和8年3月 献立表（八多義務教育学校 7～9年生）

アレルギーチェック用記載例：□=食べる　■=食べない（代替食持参もしない）　■=代替食持参　■=卵除去食希望（対応料理のみ）
アレルギー対応希望者のみこんだて表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。 牛乳飲む□ 飲まない□

◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

神戸市教育委員会

年 組 名前：

学校給食・食育だより

3月号



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。「準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになった」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「時間内に食べ終わるようになった」など、一人一人できることが増え、成長しています。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を通してどのようなことを学んだでしょうか。

この1年間を振り返ると共に、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業進級お祝い献立」、新料理の「タッコムタン」(韓国鶏の煮込みスープ)、『神戸ビーフ』を使った「神戸牛どんどん」が登場します。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



「いただきます」の「いただく(頂く)」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでにかかわった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、たくさんの人がかかわっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定
キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
にんじん



★食材の产地情報を掲載
★給食の魅力を発信中!
フォローしてね!

神戸市学校給食会 検索



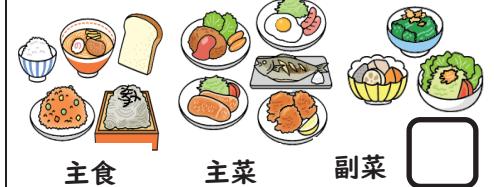
食生活を振り返ろう!<食生活チェック>

いよいよ今年度も最後の月となりました。心身共に大きく成長する時期のみなさんは、食べ物を自分自身で選んで食べる機会が増える時期です。健康な心と体は、毎日の食事によってつくられます。家庭や学校でどのような食生活を送ってきたかを振り返り、充実した生活を送れるように、健康を意識して食べることを大切にしていきましょう。

1. 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身に付いている。



2. 朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養のバランスを考えて食べている。



3. 衛生に気を付けて食事前の手洗いをきちんとしている。
清潔なハンカチを身に付けている。



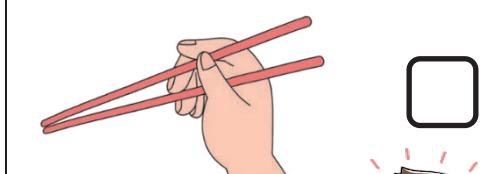
4. 健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。



4. 間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。



5. 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなどマナーを守り、気持ちよく食事をしている。



6つの項目すべてに【Check】はできましたか。

自分の食生活を見直し、これから的生活につなげましょう。

