



# 3月 給食だより

令和5年度  
倉敷市立真備学校給食  
共同調理場

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。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、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、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と思います。

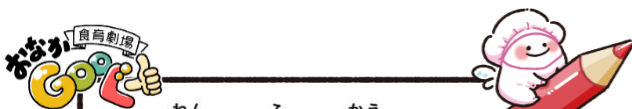
3月11日は、呉妹小学校のリクエスト給食です！お楽しみに！

## ご卒業おめでとうございます



### 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。しっかり食べて大きくなってくださいね。



ねん 1年を振り返って...



あなたはどんな1年になりましたか？

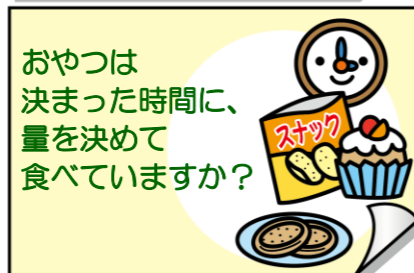
### 日ごろの食生活を振り返ろう！



食の前、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？

残食率からみた

## 今年度 給食人気BEST3!



1位  
＜1月24日＞  
カレーライス  
牛乳  
海藻サラダ  
ヨーグルト



残食率 1.2%



2位  
＜10月18日＞  
きのこカレー  
牛乳  
ツナとひじきのサラダ  
ヨーグルト



残食率 1.5%



3位  
＜1月19日＞  
ビビンバ  
牛乳  
わかめ入り卵スープ  
一口ゼリー



残食率 1.8%

### ちなみに... ワースト1位

＜11月6日＞  
ごはん  
牛乳  
さけのきのこあんかけ  
小松菜のあえ物  
根菜のみそ汁



残食率 9.3%



魚の献立は残りがちです...。他にも、若竹煮、いそ煮、きんぴら、魚の塩焼きなどはよく残っています。



3学期になると食べる量が増え、残食は減っているように思います。カレーライスや混ぜご飯、洋食はよく食べてくれています。和風の献立が多く残りがちです。特に、魚・海藻・大豆・野菜などを使った献立がよく残っています。子どもたちにとって苦手な料理も、給食でいろいろな食材や味を経験して、いつかそのおいしさに気づくことができたらという思いで、給食を作っています。

残さずしっかり食べて、心身ともに大きく成長してほしいという願いを込めて、これからも給食作りに力を入れていきます。