



令和 7年12月 1日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

今年も残すところあと1ヶ月ですね。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬は、空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えられるようにしましょう。

12月の給食目標：バランスのとれた食事について考える

あと数週間で冬休みが始まります。冬休みには給食がないので、お家で昼食を用意してもらうほか、自分で食事を選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかり選んでいると、栄養が偏り風邪をひきやすくなってしまいます。次のことを意識して、栄養バランスの整った食事の選び方に挑戦してみましょう。

基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう

主食 主にエネルギーのもとになる食品 (米・パン・麺類など)	主菜 主に体をつくるもとになる食品 (肉・魚・卵・大豆製品など)	副菜 主に体の調子を整えるもとになる食品 (野菜・きのこ・海藻類など)

+ α 牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスがアップします



11月のキャロットスター

今月のキャロットスターは、小学3年生の児童と、小学校の教員でした！おめでとうございます♪

Q、もうすぐクリスマス！サンタさんにお願いするなら？

-教員-

世界一周旅行をする
時間がほしい！

-児童-

ジョジョ 3部の単行本がほしい！

児童・生徒の食への関心を高める工夫！

～給食取り組み紹介～ 「お話給食」

10月27日(月)から11月9日(日)の秋の読書週間に合わせて、給食では、絵本や物語に登場する料理を給食で提供する「お話給食」という取り組みを実施しました。今回は、1学期の間に児童・生徒・教職員からもアイデアを募集し、とても個性豊かで様々なジャンルの料理を提供できました。

給食時間は、登場する物語の話などで盛り上がっていました♪

小2児童リクエスト



【からすのパンやさん】
にわとりパン

中1生徒リクエスト



【アンパンマン】
カレーパンマンのカレー

中学校副校長リクエスト



【ハリー・ポッター】
バタービール風ゼリー

小学校教員リクエスト



【かぼちゃスープ】
かぼちゃスープ

教育委員会職員リクエスト



【天空の城ラピュタ】
タイガームス号のシチュー

栄養士セレクト



【サンドイッチクラブ】
ポンデケージョ

小学校副校長リクエスト



【ぐりとぐら】
カステラパンケーキ

栄養士セレクト



【れんこちゃんのさがしもの】
れんこちゃんの煮物

～番外編 にわとり選手権～

にわとりパンは、それぞれがケチャップでとさかを描けるようにしました。とても個性豊かでかわいいにわとりがたくさんいたのでご紹介します！みなさんはどのにわとりがお好みですか？



2学期の給食は楽しんでいただけたでしょうか。
生徒のみなさんは、苦手な食材が入っていても、残すことはせず、静かに頑張っている様子が見られます。
また、好き嫌いとらわれず、自分の体調に合わせて、しっかり食べる量を自己判断できる力があると感じます。
そうした力は、今後大人になり、自分の食事を自分で選択していくときに、とても重要になってきます。
冬休みの機会を利用して、食事を選択する力をさらにみがいてみてください！3学期には、さらにパワーアップしたみなさんに会えるのを楽しみにしています♪

2学期の
給食が終了します！

