

# 3月給食だより

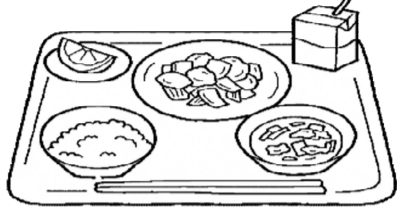
令和7年2月28日

陸別町給食センター

## ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふりかえろう

今年度の給食もあと少しで終わりです。給食だよりで食についてさまざまなことをお伝えしてきました。1年間の食生活を振り返るとともに、食の大切さを見直し、よりよい食生活の実践につなげましょう。

### 学校給食について 理解できましたか？



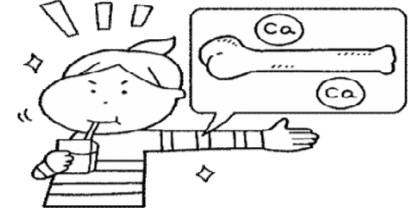
学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるための生きた教材です。

### お弁当作りのポイントを知ることができましたか？



3(主食): 1(主菜): 2(副菜)の割合でつめて、栄養バランスを整えましょう。

### 牛乳の栄養について 知ることができましたか？



骨や歯をつくるカルシウムを積極的にとりましょう。

### 朝ごはんは 食べましたか？



朝ごはんを食べて、体や脳を目覚めさせましょう。

### 地場産物の良さを 知ることができましたか？



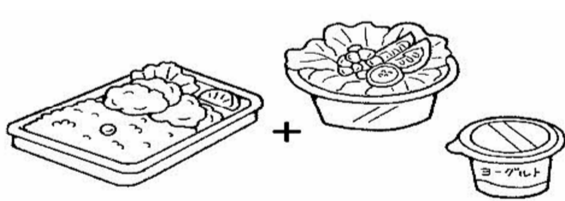
給食では、新鮮でおいしい地場産物を積極的に活用しています。

### 食品ロスを減らす 工夫ができましたか？



残さず食べることで、買いすぎないことを意識しましょう。

### 外食・中食を上手に 活用できましたか？



栄養素が偏らないよう、食品を選ぶ力をつけましょう。

### 生活習慣病について 知ることができましたか？



糖分・脂質・塩分のとりすぎに気をつけましょう。

### 行事食について知る ことができましたか？



昔から受け継がれる行事食を食べ、1年を健康に過ごしましょう。

### 陸別中学校3年生の皆さんが答えてくれた給食の感想・要望・思い出などを紹介します。(11月集計)

●毎日おいしい給食ありがとうございます。 ●これまでありがとうございました。美味しかったです。 ●いつも栄養バランスを考えた給食を作ってくださいありがとうございます。 ●おいしい！大好き！ ●いつも美味しい給食を作ってください、ありがとうございます。リクエスト給食のアンケート本当にうれしいです。 ●人によりますが盛人よっての給食の量がほとんど少ないので、量を増やしてください！どこの学校でも出ない、出てこないような給食メニューと、その日の出来事など(文化の日なら日本の伝統料理、都道府県の伝統料理)を出してほしいです。アレルギーの人がいて食べられない給食があるので、その人だけが食べられる物を用意してほしいです。 ●いつもおいしい給食ありがとうございます！！ ●いつもおいしい給食をありがとうございます！給食のおかげで苦手なものを克服したのも、あらためて好きだなと思える食べ物がたくさんありました。高校に行ったらもう給食を食べることができないので、のこりの約5か月、楽しんで食べます！！ ●いつもおいしい給食ありがとうございます！いつも食べていて満足していますし、今、成長期である私たちのことを考えてくださりありがとうございます。陸別町で給食を食べるのも残り5か月ほどなので、存分に味わいたいと思います。

たくさんの感想・要望・思い出などありがとうございました！みなさんにとって、給食がおいしい・楽しい思い出のひとつになっていたことをとてもうれしく思います。給食が日々の陸別町に住むみなさんが毎日楽しみになるような給食をこれからも提供できるよう、職員一同努めてまいります。

### バイキング給食の お知らせ

卒業される中学3年生の皆さんを対象に、バイキング給食を実施します。揚げパンやザンタシなどを提供予定です。お楽しみに！

