



* 給食だより *

平成28年2月29日
陸別町給食センター

一年間を振り返ってみよう

食事は健康な生活を支える重要な役割を担っています。生涯にわたって健康な生活を送れるように、子どものころから正しい食習慣を身につけましょう。

食生活振り返りチェックシート



1年間の食生活をふりかえり、できたところにチェックをつけてみましょう。

- 1日3食きちんと食べましたか？ ☐
- 主食・主菜・副菜・汁物のそろったバランスの良い食事を取りましたか？ ☐
- 水分はこまめにとりましたか？ ☐
- 苦手なものでも、一口は食べられましたか？ ☐
- よくかんで食べましたか？ ☐
- 食べ物を大事にし、感謝の気持ちを持って食べましたか？ ☐
- 食事のマナーに気を付け、楽しく食事をとることができましたか？ ☐

いくつチェックできましたか？一つでも多くつけられるよう、毎日の食事で意識してみましょう。

リクエスト給食！！



リクエスト給食とは、卒業を祝う給食イベントです。保育所きりん組さんや小学6年生も卒園・卒業ですが、陸別の給食を引き続き食べられますので、今回は中学3年生だけにもう一度食べたい給食について聞きました。

各部門の1位はこのとおりでした。2位以下の料理もいくつか3月に提供します。

どうぞ、お楽しみに！！

ごはん部門

第1位

カレーライス

めん部門

第1位

広東めん

おかず部門

第1位

ザンタレ

やさい部門

第1位

青のりポテト

デザート部門

第1位

ハスカップゼリー

