



3月給食たより

令和4年2月28日

陸別町給食センター

ねんかん かえ 1年間をふり返ろう

今年度は、コロナ禍で「黙食」が日常の姿となり、会話を楽しみながら食事をするのが難しい状況でした。食に関心をもち、食べることの楽しさを感じてもらいたいという思いから、さまざまな情報をおたよりに載せてきました。3月は1年間のまとめの月です。1年間をふり返ってみましょう。

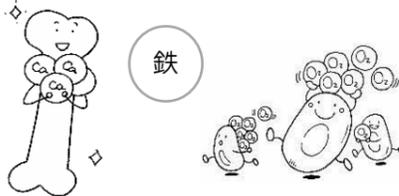
朝ごはんは食べましたか？



朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチをいれましょう。

成長期に必要な栄養素を意識

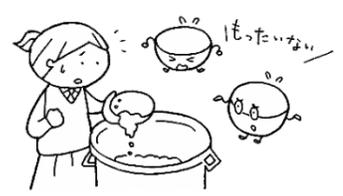
してとりましたか？



栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

食品ロスを減らす工夫を

しましたか？



食べ物は多くの命から生まれています。命を無駄にしないようにしましょう。

食事の支度にチャレンジしてみ



1食分を作るときは、調理法が偏らないようにしましょう。



地元の食材を積極的に食べましたか？



十勝産の豊富な食材を積極的に使って、食料自給率をアップさせましょう。

和食の基本「だし」のよさがわかりましたか？



「だし」は、料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立てます。

マナーを守って給食を食べましたか？



一緒に食べる人への思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

食物アレルギーについてわかりましたか？



食物アレルギーがある人もない人も、食物アレルギーについて理解しておきましょう。

卒業リクエスト給食を実施します！

陸別中学校3年生の皆さんにアンケート取りました。

その結果、人気のあったメニューはこちらです！

主食部門	カレー/ラーメン (みそ・塩)	7票 / 5票
主菜部門	唐揚げ	6票
副菜部門	塩昆布和え	4票
デザート部門	フルーツポンチ	9票

上記のメニューは3月の給食で提供します。お楽しみに♪

ご卒業おめでとうございます。

中学3年生の卒業を祝い、卒業リクエスト給食を実施します。7年間食べた陸別の給食はどうでしたか？卒業後は給食を食べる機会が少ないと思いますが、給食を思い出して、誰かと一緒に楽しく食事すること、おいしく食べることを大切にしてください。

陸別中学校3年生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。

- ・フルーツポンチにサイダーを入れて食べたい。
- ・唐揚げはタレつきが、...
- ・他国の料理など知らない味を知れてよかった。
- ・家で食べられないものなども食べられて、とてもおいしかったです。
- ・お茶など牛乳以外の飲み物があったらうれしい。