



# 給食だより

令和6年2月29日  
高岡市立牧野中学校

まだ肌寒い日もありますが、春の訪れはもう間もなくです。今年度も残り1か月となりました。この1年間の食生活を振り返り、新しい年度に向けて、目標を立ててみましょう。

## この1年間の食生活を振り返ろう

できたところに☑をつけてみましょう。できなかったところは継続し、目標の1つにしましょう。

朝ごはんを毎日食べた

ゆっくりよくかんで食べた

主食・主菜・副菜を組み合わせ

た食事をした

塩分・脂質・糖分のとりすぎに

気をつけた



地域の食材や食文化について理解

食品表示を見るよう心がけた

食品ロス削減を意識した

環境に配慮した食品を選んだ

ながら食べはしないようにした

食べられることに感謝した



春休みに  
チャレンジ!

## 環境にやさしいクッキングの工夫



水を出しっぱなしにしない



火加減を調節する



食べきれぬ量を作る



油を拭いてから洗う



生ごみは水をよくきる



冷蔵庫の開閉を少なくする



★食材の地産地消を意識することも、環境へのやさしさにつながります。