



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

地域の食材や食文化について理解

ゆっくりよくかんで食べた

食品表示を見るよう心がけた



主食・主菜・副菜を組み合わせ

食品ロス削減を意識した

た食事をした

環境に配慮した食品を選んだ



塩分・脂質・糖分のとりすぎに

ながら食べはしないようにした

気をつけた



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。