



今年度の給食も残りわずかとなりました。卒業生の皆さんは「学校給食」といよいよお別れですね。  
小学校～中学校の9年間で、約1700回の給食を食べたこととなります。この1700回の給食を通して身に付けたことをこれからの食生活に生かしてもらえると嬉しいです。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

### 今年度の給食をふりかえろう!

		
<p>「とおかまちメニュー」 飲食店とのコラボメニューで十日町のグルメを味わいました。</p>	<p>「減るっ塩メニュー」 スパイスや柑橘など、おいしく減塩するための方法を紹介しました。</p>	<p>「手作りメニュー満載！」 手作りメニューを調理員さんが安心・安全に作ってくれました。</p>

～卒業生の皆さんへ～

ご卒業  
おめでとうございます!

これからは、自分で食事を決めることが多くなりますが、給食を思い出して、栄養バランスや食材の旬などを意識してくださいね。

元気な心と体は、食事から。これからの食生活が、より豊かでありますように!

松代給食センター 一同

**3月の給食で使用する十日町市産の食べもの**  
米、ぜんまい、じゃがいも、さといも、かぼちゃ、大根、紫大根、なめこ、えのきたけ

たべものなぞなぞの  
こたえは…  
ひしもち!

