給食だより

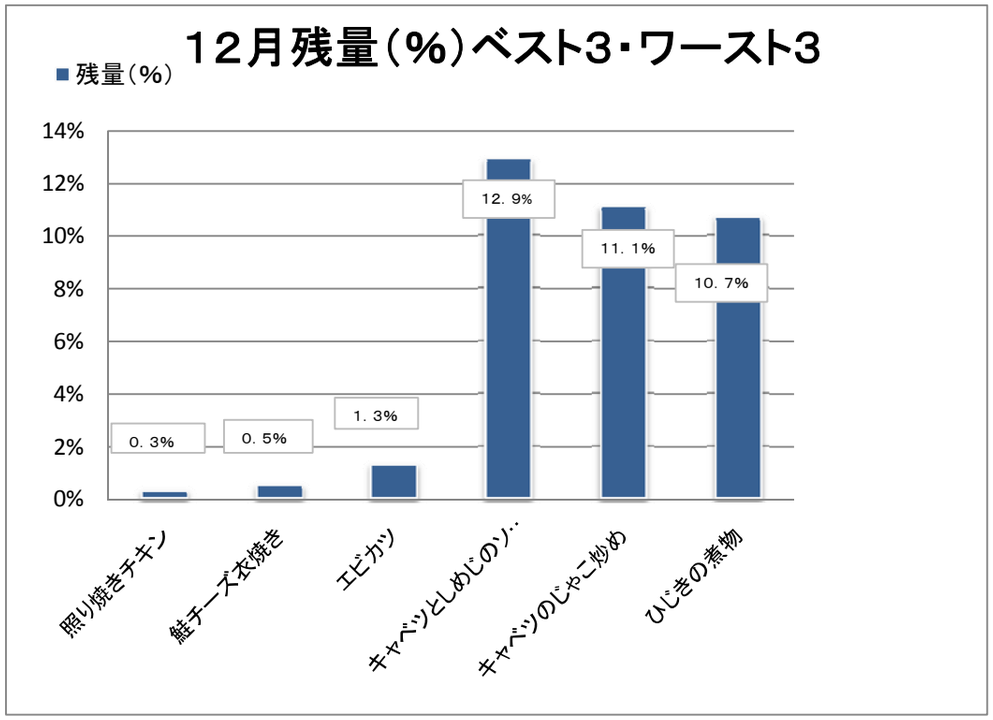
平成２３年１月発行

光市立光学校給食センター

　あけましておめでとうございます。楽しい冬休みがすごせましたか？
　まだまだ寒い日が続きます。食生活に気をつけてカゼをひかないように元気にすごしましょう。

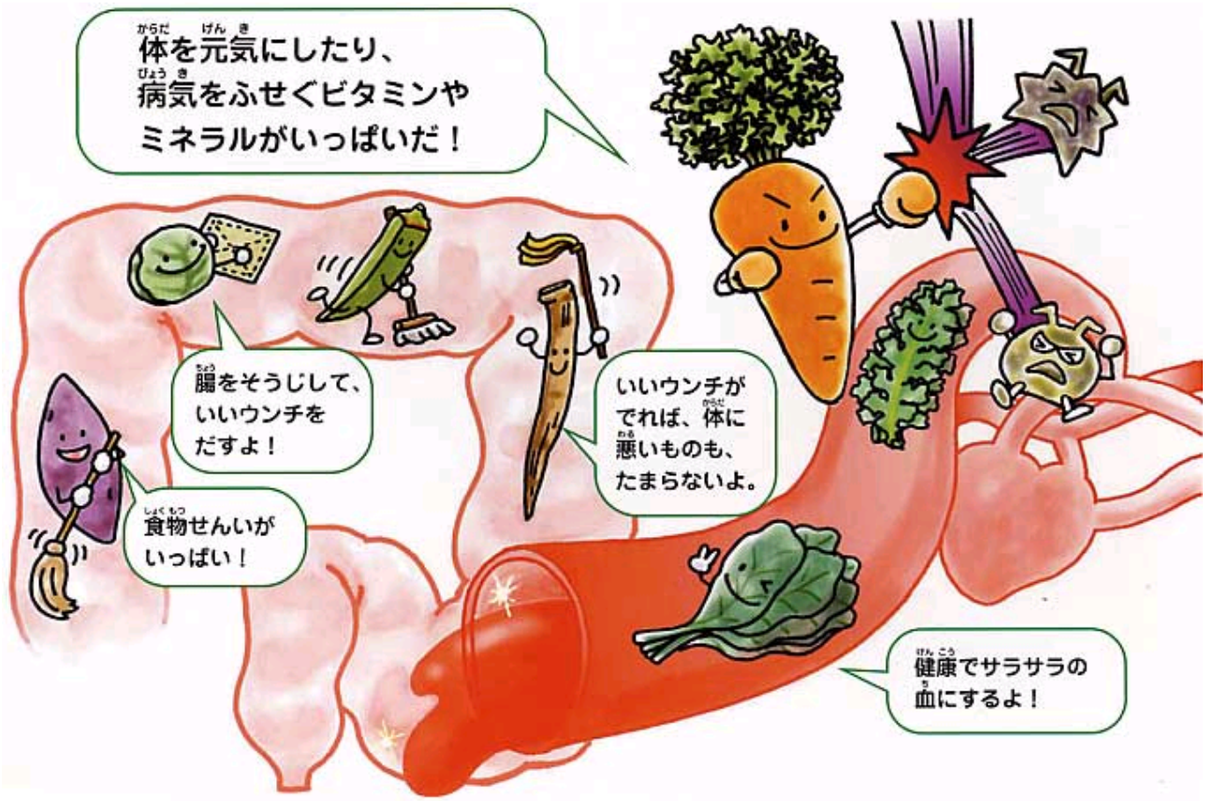
残量調査の結果について

　給食センターでは、毎日の給食の残量を調べています。
　毎日、よく食べている学校もありますが、日によってはたくさん残ってくることもあります。
　肉や魚、揚物、カレーライスなどは、みなさんよく食べていますが、野菜を使った料理はたくさん残ります。
　給食の献立は、成長期のみなさんが健康で元気にすごせるように栄養のことを考えているので、体のことを考えて残さず食べるようにしましょう。



もう一口食べる努力をしてみよう

　給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

知っていますか？野菜のパワー

　野菜の働きを知っていますか？
　野菜にふくまれているビタミン、ミネラル、食物繊維は病気や便秘を予防してくれます。
　野菜を食べると、体によいことがたくさんありますよ。