

# ぱくもぐ通信

第 9 号 (平成 29 年 2 月)

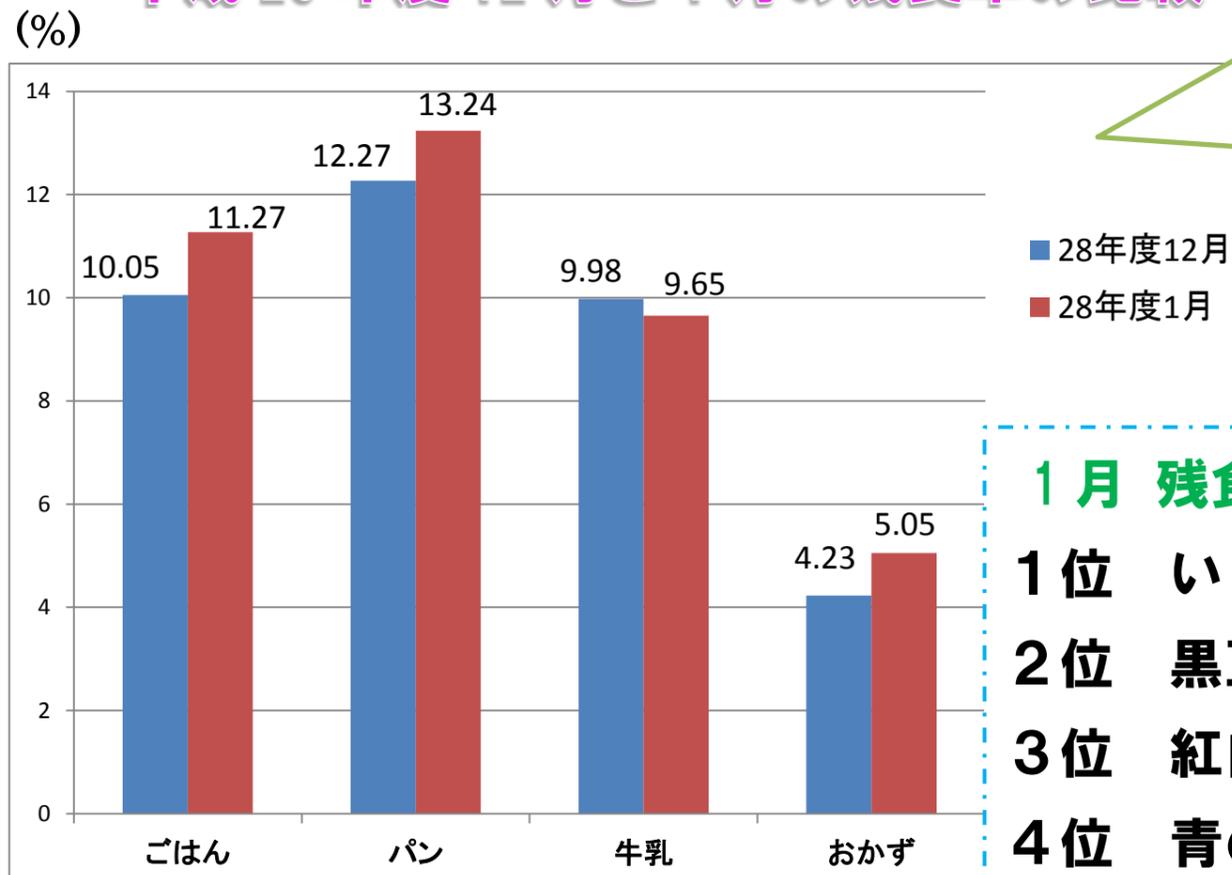
ご卒業おめでとうございます。

## 中学 3 年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。給食を食べる回数もあとわずかになりました。小学校から 9 年間食べてきた給食ともあと少しでお別れです。現在みなさんが食べている給食の量は、小学 1 年生のころに食べていた給食の量の 1.6 倍くらいです。苦手な食べ物を給食で克服したという人もいるでしょうし、好きな献立はお代わりをしてたくさん食べた人もいるでしょう。

卒業後は、昼食を自分で準備するか、家庭から持っていくことがほとんどだと思います。中学校で学んだことを生かし、自分の体や健康は自分で守ることができる大人になってほしいと思います。これからみなさんが充実した楽しい日々を過ごしていけるように祈っています。

## 平成 28 年度 12 月と 1 月の残食率の比較



ご飯やパン、めんなどの主食は、脳のエネルギー源になるのと同時に体温を保つ働きもあります。1、2 月は一年のうちで最も気温が低くなる時期です。主食をしっかり食べ、体を内側から温めましょう。

### 1 月 残食が多かったおかず

- 1 位 いりこの佃煮 (32.80%)
- 2 位 黒豆 (29.52%)
- 3 位 紅白なます (25.09%)
- 4 位 青のりキャベツ (24.56%)

### 1 月 残食が少なかったおかず

- 1 位 ミックスフルーツ (0%)
- 2 位 シーフードチャウダー (0.55%)
- 3 位 ししゃものフリッター (0.73%)
- 4 位 肉団子とうずら卵のスープ (1.18%)