



# 3月 給食だより

高崎学校給食センター

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねで  
ます。今食べている食事は、“未来の自分”をつくる  
ための重要な土台となります。これから先、自分  
自身で選んで食べる機会が増えていますが、  
迷ったときには、ぜひ給食を出してみてくだ  
さい。みなさんの新生活が健康で充実したものと  
なるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個

