

8月 給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令和2年7月21日
文責 栄養士 本田 薫

7月も半ばを過ぎましたが、梅雨空の日が続いています。

今年は、夏季休業が短縮となり、7月27日～8月21日(金)の期間は、簡易給食となります。



【8・9月の給食目標】 規則正しい食生活をしよう



○夏の食生活の4つのポイント

①毎日、決まった時間に食事をとりましょう。

就寝時間と起床時間も決めて、1日3食の規則正しい生活リズムをつくりましょう。

②間食や冷たいものは適度にしましょう。

間食が多くなると、食事量が十分にとれず、必要な栄養素が不足してしまいます。また、胃腸を冷やしすぎると、消化吸収能力が落ちてしまいます。

③主食・主菜・副菜・汁物・飲み物をそろえて食べましょう。

冷たい麺類が多くなる時期です。6つの基礎食品群がそろった献立を考えましょう。

④毎日「牛乳(200ml)」を飲みましょう。

給食がない日は、牛乳を意識して飲まないで「カルシウム」が不足してしまいます。牛乳が苦手な生徒は、ヨーグルトやチーズなどからカルシウムを補給しましょう。



【給食の献立を考えよう ～ 北中給食甲子園 ～】2020.6 2学年家庭科

2学年の家庭科の授業で「“6つの基礎食品群”を取り入れた給食の献立作成」に取り組みました。

今年は、コンクール形式で実施。受賞した作品は、9月～11月の給食で実現します。

= 感想 =

こんなに食事について真剣に考えたことはありませんでした。家で料理をする時も、今日学習したことを思い出し、栄養バランスを考えていきたいと思いました。
(1組 高橋 麻実さん)



< 受賞作品 >

◎北中大賞 2組 佐藤 大和さん

「麦ごはん、秋野菜カレー、もやしときゅうりのサラダ、ヨーグルト、牛乳」

○家庭科賞 3組 國井 里菜さん

「わかめごはん、さつまいもコロッケ、コブサラダ、豚汁、牛乳」

○2学年長賞 1組 佐藤 常照さん

「わかめごはん、肉野菜の彩り炒め、

じゃがいもと大根ともやしのみそ汁、もみじゼリー、牛乳(ミルメーク)」



[給食大賞] 3組:成田 友翔さん

[ワールド賞] 1組:星 琴音さん

[ふるさと賞] 1組:長田 飛呂さん

[畜産賞] 2組:熊谷 優海さん

[漁業賞] 2組:渡邊 美羽さん

[かがやき賞] 2組:佐藤 咲さん