



給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令和2年10月30日
文責 本田 薫

想像してみよう。給食を支える人々

11月は「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。また、北中の畑で収穫したさつまいもが給食で登場したり、避難訓練では備蓄食品を活用した給食を提供したりします。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいかがででしょうか。



11月の給食目標「食後はしっかり休養しよう」

口から入った食べ物は、胃などで消化され、小腸で栄養素が吸収されて、約5～6時間で大腸に到達します。

食後に安静にすることは、胃腸で行われる消化吸収を促進していることにつながります。一方で、食後に運動をすると消化吸収が阻害されてしまうので、食後30分を目安に落ち着いて過ごしましょう。



11月の「みやぎ食育推進月間」に併せ、岩沼市でも「いわぬま食育ウィーク」を実施しています。

令和2年度テーマ「げんきアツク～野菜を食べよう2～」

いわぬま食育ウィークでは、市内小中学校で地場産物を取り入れた共通メニューを提供したり、食育レターを配付したりなど、市内で様々な食育活動が実施されます。



備えよう!防災



非常食を備蓄していますか?

11月に避難訓練を実施します。給食でも備蓄食品を活用した給食を提供する予定です。

【ローリングストック(サイクル保存)】



日常で防災用品を消費しながら、備蓄すること。

北中給食甲子園～秋～



自分の考えた献立が給食に登場するまでの時間。ワクワク・ドキドキしながら楽しみに待っていた生徒たち。岩沼の食材や秋が旬の食材を取り入れ、10月も素敵な給食が登場しました。

2学年長賞 2の1 佐藤 常照さん



10月23日の献立「わかめごはん、肉野菜の色どり炒め、みそ汁、岩沼の宝石ゼリー、牛乳」

宝石ゼリーは、りんごのちょうどいい酸味とゼリーの甘みがうま〜くマッチしていてとてもおいしかったです。

肉野菜の色どり炒めは、色が良く、お肉のうま味が出ていてよかったです。みそ汁の中の紅葉型のにんじんも、色どりを強調していてよかったですと思います。

北中大賞 2の3 成田 友翔さん 10月28日の献立「栗ごはん、さんまの塩焼き、海藻サラダ、豚汁、牛乳」

まさか、自分の給食が選ばれると思っていなかったのがびっくりしました。

献立を考えることがとても難しかったので、毎日、バランスのよい献立を考え作ってくださる給食室の皆さんはすごいと改めて感じる事ができました。



畜産賞 2の2 熊谷 優海さん



10月21日の献立「ごはん、回鍋肉、のりとツナのサラダ、キムチスープ、牛乳」

まず、僕の考えた給食を作っていただきありがとうございます。味つけなども、ちょうどいい感じで、とてもおいしく食べました。(でも、僕的には、キムチスープがもうちょっと辛くしてもいいかなと思いました。)今回は、本当にありがとうございました。