



朝晩の冷え込みが厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。また、冬の食中毒ノロウイルスにも注意が必要です。「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけ、手洗いやうがいを徹底する習慣をつけましょう。



## 12月の給食目標「病気に負けない体をつくろう」

### 病気に負けない体づくりのポイント



<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

## いわぬま食育ウィーク (11月13日~19日) 実施報告

野菜と発酵食品を食べて、元気な体を作りましょう。

今年のテーマ「元気アツツ〜野菜をたべよう2〜」

ポスター掲示、野菜と発酵食品についてのクイズ、発酵食品の本の展示を行いました。

市内の保育所(園)・小中学校共通メニュー

給食委員長が昼の放送で食育ウィークを紹介

11/13の給食には、1人あたり200gの野菜を使用しました。



## 北中給食甲子園 ~秋~



3か月間に渡り、生徒考案の献立が給食で登場しました。生徒が考案したメニューをみると、ご家庭での食の豊かさの一片が感じられました。今後も、子供たちがご家庭と給食で豊かな食生活経験を積むことができればと思います。



### 家庭科賞 2の3 園井 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」

自分が考えた献立が給食に出て、すごく嬉しかったし、おいしかったです。ぜひ、また機会があれば献立を考えてみたいと思います。今回は、私が考えた献立を作ってください、ありがとうございました。

### ふるさと賞 2の1 長田 飛呂さん

「ごはん、豚肉の生姜焼き、小松菜と人参の和え物、わかめのみそ汁、牛乳」

給食を作っていただきありがとうございます。和え物は、小松菜とにんじんの量がちょうどよく、味付けはしょっぱすぎない良い味付けだと思いました。みそ汁は、じゃがいもの硬さが丁度よかったです。

### ワールド賞 2の1 星 琴音さん

「ごはん、フリコギ、ナムル、キムチチゲ、牛乳」



考えた献立を作ってくれてありがとうございました。全部ちょうどいい硬さや味でおいしく食べることができました!本当にありがとうございました!