

9月 給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令和3年8月26日
文責 栄養士 本田 薫

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。コロナウイルスの流行が収まりませんが、体調を整えて元気に学校生活が送れるようにしましょう。また、給食時間は「黙食」「手洗い」を徹底して感染対策を継続していきましょう。

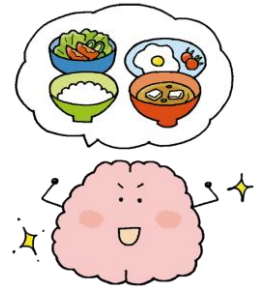
【8・9月の給食目標】 規則正しい食生活をしよう

2学期がスタートしました。午前中からエネルギーに過ごすためにも、朝食をとることが大切です。毎日必ず朝食をとってから登校しましょう。

朝から脳を元気にするには

私たちは、朝食で午前中に必要なエネルギー・栄養素を補給しています。朝食をぬくとエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食（ごはんやパンなど）だけではなくおかず（主菜：卵料理や納豆、焼き魚など。副菜：汁物やサラダ、お浸しなど。）をしっかり食べることが大切です。



～ 夏休み中の給食室をのぞいてみよう ～

給食提供が無い夏休みを利用して、配管掃除や古くなった冷蔵庫や回転釜、シンクの入替作業を行いました。給食室には冷房設備がありません。業者のみなさんは、作業着を汗だくにしなが作業をおこなってくださいました。2学期も安全・衛生的で美味しい給食が提供できるように給食室一同努めてまいります。



食育クイズ 秋の彼岸に供えるものは？ ①おはぎ ②草もち ③鏡もち

正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。



11月1日は何の日？

答え：今から50年前の1971年11月1日に『岩沼町』から新たに『岩沼市』としてスタートした日です。

岩沼市立岩沼北中学校
岩沼係長