



# 給食だより



岩沼市立岩沼北中学校  
令和6年1月31日  
文責 栄養士 本田 薫

今年度の北中給食週間は「全国各地の郷土料理を知ろう!」というテーマで行い、各クラスの給食委員が調べたメニューを給食で提供しました。他にも、特別支援学級の皆さんが制作した「給食ができるまでの動画視聴」や「調理員さんへ感謝のメッセージ」を掲示しました。全国各地の郷土料理は、調理員さんにとっても初めて作るメニューばかりでしたが、北中生のために頑張ってくださいました。ありがとうございました!

## 「北中給食週間」(1.19~1.31)を実施しました!



↑「給食ができるまで」の動画視聴を各クラスで行いました。今年度は、特別支援学級のみなさんが動画制作を担当してくださいました。



↑給食委員の生徒が Google スライドを使用し、調べた郷土料理についてまとめて紹介しました。写真も取り入れ、見る側が興味を湧くレターがそろいました。



山梨県の郷土料理「ほうとう」(1.25 実施)は、北中で初登場のメニューでした。給食週間では、他県の郷土料理を初めて食べると話す生徒が多くみられ、食に興味をもつよい機会になりました。

## 食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、肘をついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

## よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。



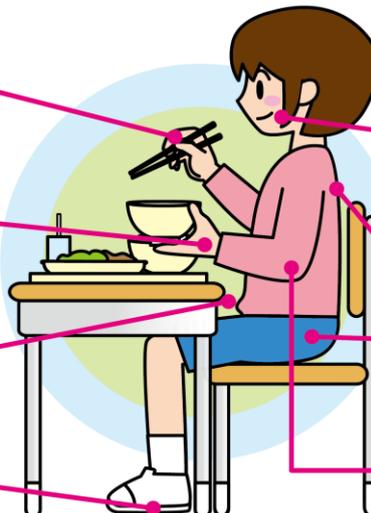
おわんや小さい器は手に持って食べましょう。



机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。



足の裏は床につけましょう。



口をとして、よくかんで食べましょう。



- ✗ クチャクチャと音をさせない。
- ✗ 食べ物を口いっぱい詰り詰め過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。



机にひじをつかないようにしましょう。

