



給食だより



岩沼市立岩沼北中学校

令和6年2月29日

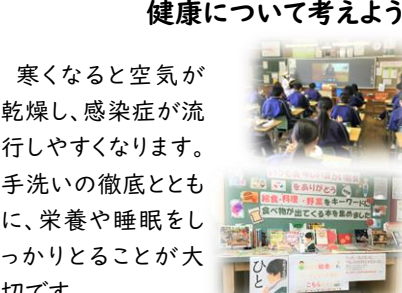
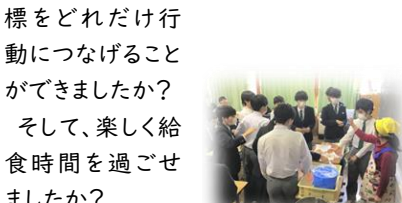
文責 栄養士 本田 薫

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろいろな料理を食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？1年間の振り返ってみましょう。



1年間の給食目標をふいかえろう



4月 給食の準備や後片付けを きちんとしてよう 時間を意識して、全員で協力し給食準備ができましたか？ 	5月 正しい食事マナーを 身に付けよう 箸の正しい使い方や食器の並べ方を理解できましたか？ 	6月 衛生に気を付けて 食事をしよう 高温多湿になり、食中毒に注意が必要な時期です。給食前の手洗いや給食当番の衛生チェックはきちんとできましたか？ 
7月 食生活と健康について 考えよう 熱中症予防や成長期に必要な食事について理解できましたか？ 	8・9月 自分の食生活を 見直そう 2年生が家庭科の授業で考えた献立が給食で登場しました。 	10月 好き嫌いしないで 食べよう 栄養士実習生がきて、給食時間の栄養講話や調理実習を行いました。食品ロス削減ウィークにも取り組みました。 
11月 よくかんで食べよう よくかんで食べることは、おいしく感じられるだけでなく虫歯予防や肥満予防につながることが分かりましたか？ 	12月 冬の食生活と 健康について考えよう 寒くなると空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとりましょう。 	1月 感謝の気持ちをもって 食事をしよう みなさんの健康を支えるために、毎日給食を作ってくださる方々へ感謝の気持ちをもつことができましたか？ 
2月 よい姿勢で食べよう お茶碗を持ち、背筋を伸ばし、両足を床につけると、自然と肘も付かなくなりよい姿勢になります。 	3月 1年間の給食活動を 振り返ろう 1年間の給食目標をどれだけ行動につなげることができましたか？そして、楽しく給食時間を過ごしましたか？ 	3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。後期の給食委員会で「北中給食レシピ集」を制作し、27日に行われた3年生を送る会で贈呈しました。卒業後もレシピ集をめくり、北中の給食を思い出してもらえたら嬉しいです。 