北中給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令　和　７　年　７　月
文責　栄養士　鈴木洋子

気温も湿度も高い日が多くなり『熱中症』に気を付けなくてはいけない時期になりました。熱中症は、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

７月給食目標

夏の食生活と健康について考えよう

北中図書館にも朝ごはんを紹介した本をそろえていますので、ぜひ、ご覧ください！

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む

- コップ１杯程度をこまめに飲む

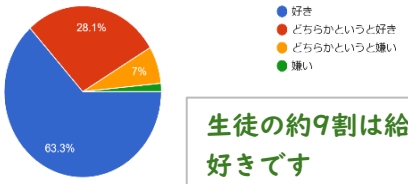
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

R7給食アンケートを実施しました！

（実施日：令和7年6月17日（火）　対象：全校生徒）

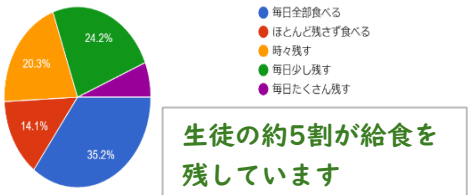
☆今回は、その中から一部紹介します

給食は好きですか



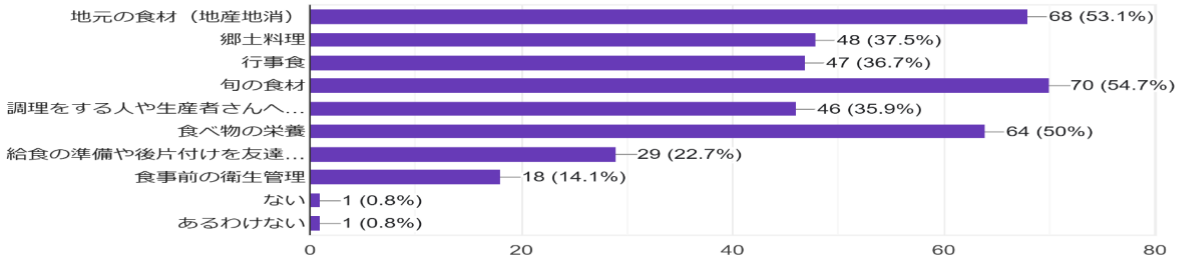
生徒の約9割は給食が好きです

給食を残さずに食べていますか



生徒の約5割が給食を残しています

７　給食からどんなことを学びますか？当てはまるものを全て選んでください。
128 件の回答



旬の食材について・地元の材料について・食べ物の栄養・郷土料理・行事食・給食に関わる方たちについて・食事前の衛生管理の順に学んでいるという回答でした

給食が好きな理由は	給食が嫌いな理由は
美味しい家では食べられない料理を食べることができるから 様々な種類の食事を美味しく食べることができるから 温かくて美味しくて、作ってくれた人の気持ちも伝わるから	自分のきらいな食べ物がでるから 量が多いから

※アンケートへのご協力ありがとうございました。2学期からの給食運営の参考にさせていただきます。
安心・安全で美味しい食育にも繋がる生きた教材となる給食の提供に給食室スタッフで努めてまいります。