



12月給食たより



令和4年12月
岩沼西中学校

今月もあと1か月となりました。冬は空気が乾燥し、寒さが厳しくなるので、かぜやインフルエンザなどにかかりやすい季節です。食べる前や外出後の手洗いでウイルスが体の中に入ることを防ぎ、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、体調を崩すことなく元気に年末年始を迎えたいですね。

寒さに負けない体を作ろう

<3食しっかり食べよう。>

健康な生活の基本です。朝・昼・夕ごはんを3食栄養バランス良くしっかりと食べましょう。



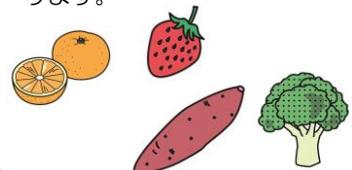
<ビタミンA>

皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。



<ビタミンC>

体の抵抗力を高める働きがあります。



いわぬま食育ウィークを実施しました

11月13日～19日は「岩沼食育ウィーク」ということで、市内の保育所(園)・小中学校での共通メニューを実施しました。テーマは、「健康 come カム! かむ! ~よくかんでたべよう~」です。掲示や昼の放送、食育レター等でよく噛むことの大切さをお知らせしました。



学センでも、食育ウィークに合わせて「食に関する本」の展示をしました。



ごはん 牛乳
岩沼特製やきにく
小松菜とこんにゃくの
かみかみあえ
白菜のふわたまみそ汁
岩沼産りんごゼリー

仙台大学から栄養士・栄養教諭の実習生がきました

11月7日から18日の間、仙台大学から大沼明美さん(1週間)と熊坂凧彩さん(2週間)が実習に来ました。給食室で給食調理などに取り組み、学校給食における衛生管理について学びました。

1-2と2-2の教室では、生徒たちと一緒に給食時間を過ごし、給食指導を体験しました。

また、1年生家庭科の授業で「健康によい食習慣」について授業を行いました。たくさんの方々にご協力いただき、充実した実習期間となりました。

