

12月給食たより

令和5年12月
岩沼西中学校

今年もあと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。

免疫アップで感染症を予防しよう

<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 ACE>

抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含む食品を積極的にとりましょう。



<発酵食品>

発酵食品は、腸内環境を整え免疫機能を調節する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含みます。毎日続けて摂り続けるのがおすすめです。

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、「なんだべ！いただきますな～！～もったいないをなくそう～」でした。「食品ロス」について、掲示や昼の放送、食育レター、食品ロスの動画等でお知らせしました。

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。



「食品ロス」削減のための動画を見ました。クイズには挙手で答えてくれました。



<市内共通メニュー>

ごはん 牛乳
さめカレーライス
(もうかぎめのから揚げ、
シーフードカレー)
三陸わかめのしゃきしゃきサラダ
岩沼産りんごゼリー



おかわりの希望者続出、給食の残りゼロでした。

図書コラボ給食

