



11月給食だより



令和 7 年 1 1 月
岩 沼 西 中 学 校

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。色々な食べ物がおいしい季節ですが、この時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

いわぬま食育ウィークについて

いわぬま食育ウィークとは、11月13日から11月19日まで、岩沼市内の小中学校・保育所・食育関係団体それぞれで行われるイベントです。11月の宮城県の食育推進月間に合わせて実施し、自分達が食べている食事について関心を持ってもらい、普段から体によい食べ方について意識するきっかけになるように取り組んでいます。西中では、6日～19日を食育ウィークとしました。

今年度のテーマは、「減塩・適塩」

～塩はひかえめ 元気はおおもり バランスごはんでパワーアップ～ です。

宮城県産の食材と岩沼産の米粉麺、りんごを使用したゼリーを取り入れた献立になっています。りんごゼリーのパッケージは夏休み中に市内の児童・生徒に募集をおこないました。岩沼産のりんごの魅力や見やすく、食べたくなるデザインかななどの選考基準がありますが、今年度は本校の生徒のイラストが選ばれました！！どのようなパッケージになるか、とても楽しみです。また、後日配布します食育レターでは、今回の献立のうま蒲揚げと米麺と仙台みそのこくうまサラダのレシピを紹介しています。ぜひ、ご家庭の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



今月はみやぎのふるさと食材月間です

ふるさと食材月間は、地元で生産・加工・出荷される食材を学校給食で使用するを通して、地域との結びつきを学んだり、望ましい食習慣などについて理解を深めたりする月間です。

給食でも岩沼産や県内産の地場産物を取り入れています。新鮮でおいしいことはもちろんのこと、栄養価の高い地場産物を使うことで、輸送エネルギーの節約にもなり、環境保全にもつながります。スーパーなどでも、地場産野菜コーナーや地元食材のコーナー等で販売しています。

