



12月給食たより

令和6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。

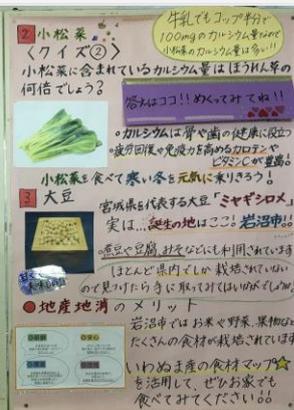
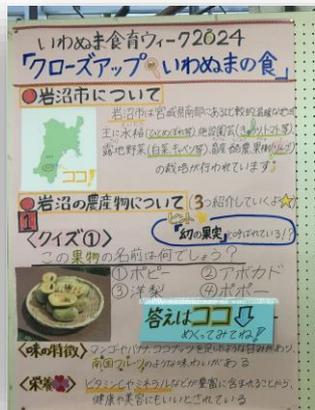


<発酵食品>

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。続けて摂り続けるのがおすすめです。

いわぬま食育ウイークを実施しました

「いわぬま食育ウイーク」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、「クローズアップいわぬまの食」でした。魅力いっぱいの岩沼の食材について、購入できる場所などを地図で詳しくお知らせしています。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。



昇降口前に栄養士実習生の作成したウイークの掲示資料を展示しました。地場産物の動画は、家庭科の時間に配信し、生徒たちは岩沼の食材について楽しく学びました。

食育ウイーク期間中、学センでも食に関する本を展示してもらいました。

図書給食の開催

12月3日から13日の読書週間に合わせて、給食での図書献立を実施する予定です。

- 12月3日(火)「妖怪アパートの幽雅な食卓」より、「るり子さんの和風カレーうどん」
- 12月6日(金)「となりのトトロ」より、「小松菜と油揚げのみそ汁」
- 12月12日(木)「魔女学校の教科書」より、「魔女の大鍋スープ」
- 12月13日(金)「星やどりの声」より、「ポークカレー」(ビーフカレーのアレンジ)

給食を食べて本を読むのか、本を読んでから給食を食べるのか。それはあなた次第…