

# 2月 給食だより

岩沼市立岩沼北中学校  
令和4年1月28日  
文責 本田 薫

2月3日は節分です。節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追い払うためだといわれています。学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防にもよいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

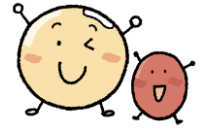
## 2月給食目標「食生活を見直しましょう」



2月は「生活習慣病予防月間」です。

### 「生活習慣病」って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧、脂質異常症などがあげられます。



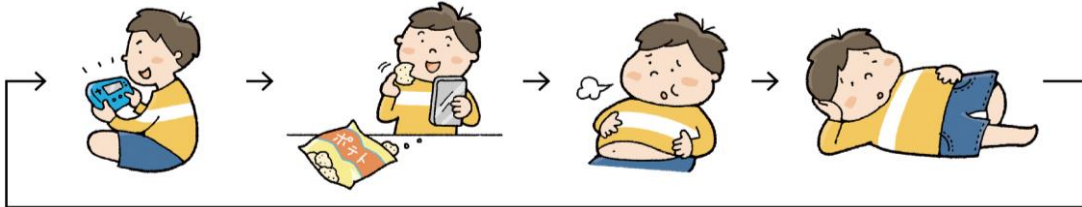
## 悪循環を断ち切って生活習慣病の原因になる「肥満」を予防しよう

スマホやゲームを使う時間が増加  
体を動かす時間が減少

だらだら食べる

太る

動くのがおっくう



## 1月17日～21日は「北中給食週間」でした



給食の歴史を知るための  
フードサンプルを展示  
(昭和30年代～平成10年代)



全校を代表して、2年生の給食委員から調理員さんへ感謝の手紙を贈呈



給食時間の「換気」「手洗い」を  
呼びかけるためポスターを掲示



給食委員が先生方に思い出の給食をインタビューしました。インタビュー内容は、ポスター掲示と給食時間の放送で紹介しました。

※放送内容は、2月10日(木)のエフエムいわぬまで紹介される予定です。

