

# 3月 給食だより

岩沼市立岩沼北中学校  
令和4年2月25日  
文責 本田 薫

今年度も残り1か月となりました。1年間にわたり、給食の時間で様々な食に関する  
ことを学んできたと思います。今月は、1年間をふりかえって、今までに学んだことをこ  
れからの生活に生かしていきましょう。



## 3月給食目標「1年間の給食の反省をしましょう」

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/>協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/>1人分の量をきれいに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/>給食前の手洗いと給食中の黙食を意識することができた</p>
<p><input type="checkbox"/>バランスのよい食事のとり方がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/>地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/>感謝の気持ちを持って食べることができた</p>

### 注意! カフェインのとりすぎ



3年生は受験に向けてラストスパートの時期に入りました。眠気覚ましのカフェインのとりすぎには注意しましょう。

カフェインをとりすぎると「めまい」「心拍数の増加」「興奮」「不安」「不眠症」「下痢」「嘔吐」などの症状が出る場合があります。

また、中学生は大人に比べて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強く出ます。

受験当日は、午前中から試験が始まります。今のうちから、「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して体調管理に努めていきましょう。

### 「卒業お祝いの給食レシピ集作成」

給食委員会では、毎年3年生の卒業祝いで給食レシピ集を作成しています。今年は、表紙の作成を1年2組今野ほのかさんと1年3組の佐々木莉暖さんが担当してくれました。

3月7日の3年生給食最終日に、3年生に贈呈する予定です。完成したレシピ集は、後日給食ブログで紹介します。



1・2年生の給食委員で1人10冊ずつレシピ集を作成

R4.2.24(木)給食委員会にて