



北中給食だより



岩沼市立岩沼北中学校
令和6年5月
文責 栄養士 本田 薫

新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。1年生も新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まってひと月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

5月給食目標

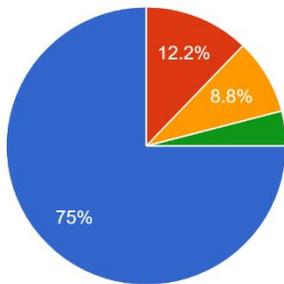


朝食をしっかりと食べて登校しましょう

R6 朝ごはんアンケート結果

1 朝ごはんは食べますか？

148件の回答



- 必ず食べる
- 食べる日が多い
- 食べない日が多い
- 食べない



4月18日に給食委員会の活動として朝ごはんアンケートを実施しました。結果をみると、朝ごはんを食べる習慣のない人が12.8%見られました。

給食委員会では、北中生全員に朝ごはんを食べる習慣をつけてもらうため、5月の委員会活動でポスターを制作し校内掲示をする予定です。

朝ごはんクイズ

Q 朝ごはんについて、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



①朝ごはんを食べると、体温が下がる。



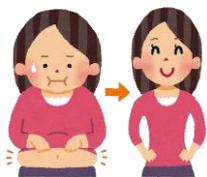
②朝ごはんを食べると、集中力がアップする。



③朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまう。



④朝ごはんの代わりに、お昼ごはんをたくさん食べればよい。



⑤朝ごはんを抜くと、ダイエットになる。



⑥朝ごはんを食べると、便が出にくくなる。



⑦朝ごはんを食べるために早起きをする。

- ①=× (体温が上がり、血流もよくなる。) ②=○ ③=○ ④=× ⑤=× (食事の回数を減らすと、肥満などの原因になる。) ⑥=× (胃に食べ物が送られると腸や大腸が動き始め、便も出やすくなる。) ⑦=○