



北中給食だより



岩沼市立岩沼北中学校
令和6年6月
文責 栄養士 本田 薫

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防にもつながります。

中学生は、顎の筋肉や骨の成長とともに永久歯が生えそろう時期です。歯と口の健康を維持して、よりよく食べるために、6月の給食では「かみ応えのある食品」や「歯の質を強くするカルシウム」を多く含んだ食品を取り入れたメニューが登場します。

給食時間と食育活動の様子

6月給食目標

よくかんで食べましょう



学校農園に育てたかぶと枝豆、とうもろこし、さつまいもも順調に育っています。生徒は草取り間引きなどに頑張っており取り組んでいます。

5月の給食委員会活動では「朝ごはんを食べよう」というテーマでポスター制作、掲示を行いました。6月の委員会活動は、歯と口の健康週間の放送と前期給食アンケートを実施する予定です。

給食棟の給湯器入れ替え工事が終了し、5月13日(月)から通常食器での給食が再開しました。生徒たちには使い捨て食器の使用に協力いただき、保護者の皆様にもご心配をおかけいたしました。楽しい給食時間となるよう、給食室一同今後とも努めてまいります。

本校では、5月20日(月)から牛乳を再開しました。牛乳は、生徒たちが給食をとる30分前までに先生方3人で検食をして安全面の確認を行います。6月も引き続き、現在の体制で実施してまいります。



食べること=生きること ~6月は「食育月間」~です!

日々の食べることを見直してみませんか?

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身に付けていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?



2年1組 全員で「いただきます」の挨拶をする様子。素敵ですね。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

✓食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）