



# 北中給食だより



岩沼市立岩沼北中学校  
令和6年7月  
文責 栄養士 本田 薫

気温も湿度も高い日が多くなり『熱中症』に気を付けなくては  
いけない時期になりました。**熱中症**は、“いつでも・どこでも・  
誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこと  
もあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こま  
めな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や  
朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起  
きをし、**必ず朝ごはんを食べましょう。**

## 7月給食目標

夏の食生活と

健康について考えよう



北中図書館にも朝ごはんを紹介した本をそろえていただきました。ぜひ、ご覧ください！



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた  
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



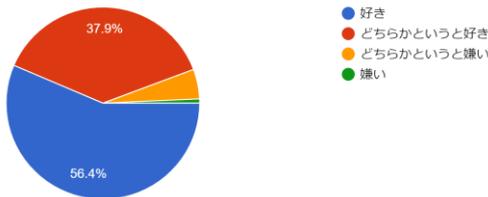
汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



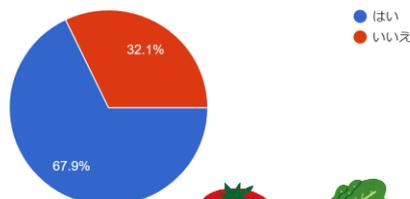
## R6 給食アンケートを実施しました！

(実施日:令和6年6月3日(月) 対象:全校生徒)

2 給食は好きですか？(1つだけマークしてください。)  
140件の回答



8 宮城県の地場産物や特産品を1つ以上知っていますか？  
140件の回答



毎月の献立表には、その月の給食で使用する地場  
産物を紹介しているので、チェックしましょう！

### 【好きな理由】

- ・色々な料理が出て、栄養バランスよく食べられるから。
- ・出来たてでおいしいから。
- ・みんなで楽しく食べられるから。
- ・味付けがおいしいから。 等



### 【嫌いな理由】

- ・自分の嫌いな食べ物が多く、給食には嫌いな食べ物が出るから。
- ・量が多いから。
- ・たまたま、自分の苦手な味付けがあるから。 等



アンケートへのご協力ありがとうございました。

アンケートの結果は、これからの給食運営の参考にさせていただきます。また、好き嫌い成長と共に減ることもあるので、給食で食経験を増やし徐々に食べられるものを増やしていきましょう。人と比べず焦らずに。

まずは食を楽しむことを大切にできればと思います。

