



北中給食だより



岩沼市立岩沼北中学校
令和7年3月
文責 管理栄養士 本田 薫

寒さが和らぎ、待ちに待った春はすぐそこまできています。そして、卒業・進級ももうすぐです。3年生はこの3年間で心も身体もずいぶん成長しましたね。給食での楽しい思い出を忘れずに、これからも食べることを大切にしてほしいと思います。1・2年生も次の学年に向けて体調を整えて元気に新年度を迎えましょう。

3月給食目標



1年間の給食活動を振り返ろう



学校給食からのメッセージ



その一食が自分をつくる!

健康と食の強いつながりは授業で教わり、また毎日の給食を通して食事の大切さを伝えてきました。

「食べることは生きること」です。食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べよう!

朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食の大切さについては小学校・中学校を通して、繰り返し聞いてきたことと思います。卒業・進学、そして社会人になっても1日の始まりは朝食であることを忘れないでください。

食べることをとおして、広い視野をもとう!

食事には、先人から受け継いできた文化が宿っています。和食の基本である“一汁三菜”やうま味の素になっている“だし”、味噌や納豆などの“発酵食品”など日本には素晴らしい食文化が多くあります。

そして、食べることを通じて、食品ロスや貧困など社会や世界の問題に向き合う必要も出てきます。食について関心を持ち、考えられる人になってください。

食をとおした気持ちのやりとりを大切にできる人に!

おいしいものを食べると自然と笑顔になります。そして毎日の食卓の向こうには、食べ物となった動植物の命や、関わってくださったたくさんの人たちの働きや努力、また何より皆さんのことをいつも大切に思っている人たちの気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

給食の「味」を忘れないでね!

北中では、毎年3年生の卒業祝いに「北中給食レシピ集」の制作を後期給食委員会の活動として行っています。今年度は、後期給食委員オススメの給食を13点取り上げました。3年生に給食の味を忘れないでほしいという思いが込められています。レシピ集は、3月5日の3年生を送る会でプレゼントしますので、ご家庭でも給食レシピの再現にご協力お願いいたします。

