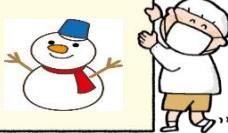




# 北中給食だより



岩沼市立岩沼北中学校  
令和7年12月

## 12月給食目標

行事と食文化の関わりに关心をもとう



今月に入り、日ごとに寒くなってきました。早いもので今年も最後の月です。初雪の便りも届き、蔵王の山々もすっかり雪化粧をしています。冬は乾燥する時期で、疲れや栄養不足により抵抗力が落ちると体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいをきちんと行い、栄養バランスに気を付けた食事をしましょう。



☆☆☆『いわぬま食育ウィーク』を実施しました☆☆☆

岩沼市では11月の宮城県食育推進月間に合わせて、毎年「いわぬま食育ウィーク」を実施しています。

テーマ： 塩はひかえめ 元気はおおもり バランスごはんでパワーアップ(適塩・減塩)

- 内 容 : ①食育レターの配付                           ②減塩・適塩のビデオ放映(視聴アンケート調査)  
 ③市長からのビデオレター「おいしい岩沼産のりんごゼリーを召しあがれ！」放映



### 減塩・適塩ビデオアンケート結果より

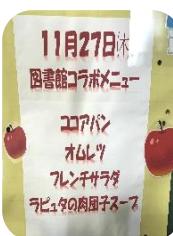
回答者数: 146名      回答率: 88%

感 想 : 外食のラーメンやうどんの汁を残す、調味料をかけすぎない、野菜や果物を食べるようとするなどの感想が多数ありました。

☆☆☆図書館とのコラボメニューを実施しました☆☆☆



### 身体の栄養の給食と知識の栄養の図書とのコラボ給食を11月の読書月間に実施しました



フレンチサラダ ラピュタの肉団子スープ 残食状況

### 【献立の関連図書】

☆ココアパン:木曜日にはココアを(青山美智子作)



☆オムレツ:新しい卵ドリル おうちの卵料理が見違える(松浦達也作)



☆フレンチサラダ:料理はすごい!シェフが先生!小学校から使えるこどものためのはじめての料理本

☆ラピュタの肉団子スープ:ジブリの食卓 天空の城ラピュタ(監修スタジオジブリ)