



イワチュー ランチニュース

Lunch News!!

令和5年1月

岩沼中学校

1月24日～30日は **全国学校給食週間**です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実を図ることを目的として定められました。

学校給食は、栄養バランスのよい食事でもちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

岩沼中学校では、1月20日～27日に校内学校給食週間を実施する予定です。

今年度は、東北地方のご当地料理や郷土料理を取り入れた献立内容となっています。それぞれの料理に、地域でとれる食材が使われていたり、時代の流れや文化といった背景があります。詳しくは学校給食期間中に、給食委員会によるクイズやランチメッセージでお知らせする予定です。お楽しみに！



冬休みの間も牛乳を飲みましょう！ 10代のうちに、カルシウム貯金！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。

学校が無い日はカルシウムの摂取量が減りがちです。カルシウムを効率的にとれる牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



リクエスト給食 ～3年生が選んだメニューが給食に登場します～

3年生の皆さんは、岩沼市で給食を食べる日も残り少なくなりました。そこで、3年生のクラスごとに9年間岩沼市で食べてきた給食について、リクエストをとりました。1月は、3年1組のリクエスト給食の中から、人気が高いメニューを献立に取り入れました。2月は、2・3・4組のリクエスト給食が登場する予定です。