

# 2月 給食たより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

## 生活習慣病について知ろう

2月は生活習慣病予防月間！

生活習慣病とは食生活の乱れや、運動不足などが習慣化することによって引き起こされる病気のことをいいます。

メディア  
コントロールで  
生活習慣病  
予防！

## 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食をする

太る

動くのがおっくう

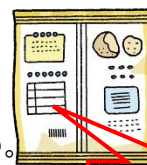


肥満から  
色々な  
生活習慣病に  
つながります



おやつは食べる時間と量を決めましょう！

おやつは「間食」ともいわれるとおり、食事の間に食べる食事です。おかしをだらだら食べ過ぎて、3食の食事が食べられないことがないようにしましょう。1日のおやつを目安量は1日に必要なエネルギーの1/10程度で、約200kcalです。いつも食べているお菓子のパッケージにある栄養成分表示で確認してみましょう。



チェック！



## 松波中給食週間レポート



1月27日～1月31日に行った学校給食週間の取り組みを紹介します。

### 給食の歴史と給食ができるまで



朝時間に保健給食委員会の生徒がナレーションをした給食の歴史や給食ができるまでの様子の動画を視聴しました。

毎日何気なく食べている給食ですが、野菜を洗うのも、にんじんを切るのもすべて手作業です。普段みることができない給食ができるまでの様子を生徒たちはじっくりみていました。



動画の視聴後には毎日給食をつくってくださっている調理員さんへ感謝の気持ちをこめて、全校生徒がメッセージカードを書きました。



### 支援していただいた県の名物を給食で



地震後、給食が作れなかったときに炊き出しにきてくださった県や学校に支援に入ってくださいました方々の県の名物料理を「あのとき応援ありがとうございました給食」として実施しました。当日は保健給食委員会の生徒が作成したポスター発表も行いました。

#### 宮城県の応援ありがとう給食

- ごはん
- 牛乳
- 三陸茎わかめカツ
- ごま和え
- おくずがけ（宮城県の郷土料理）



### 調理員さんへ感謝をこめて



作成したハートメッセージカードを給食週間に、児童と一緒にランチルームで調理員さんにお渡ししました。