

ほけんだより 11月

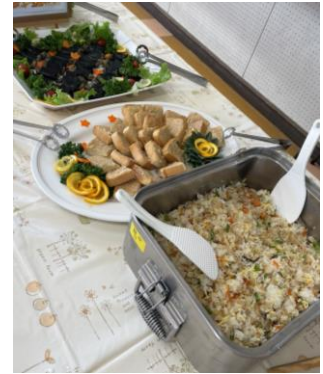
2022.11.4 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

11月に入り、日中は暖かい一方、朝夕は冷え込み、秋から冬へ季節が移っていくのを感じますね。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。栄養バランスの整った食事や十分な睡眠をとるなどして、疲れをため込まないようにしましょう。



食の選択！バイキング給食

10月27日（木）に3年生がバイキング給食を実施しました。これから高校生になる3年生にとって、自分で食べ物を選ぶ機会が増えると思います。食べたものが自分の体になっていくことを意識し、栄養バランス良く、自分で食べられる量を摂り、美味しくいただきました。毎日の給食には多くの人が携わって、安心安全な給食が提供されています。3年生にとっては、卒業までの給食数は73食となりました。ぜひ、1食1食を味わって食べて欲しいと思います。



生徒の感想

どの料理も美味しく、自分でいろいろなことを考えながら料理をとるのは、とても楽しかった。これからもバランスを意識して食事をするようにしたい。とても良い思い出になった。

彩りや赤・黄・緑を意識してバイキングをしました。どの料理も美味しかったです。中でもミートローフが好きでした。お肉にいろいろな食材が入っていて、食感も楽しかったです。

今回のバイキング給食も、普段の給食も、たくさんの方が携わっていて、苦労がある中で僕たちに届けていることが分かりました。そのことをしっかり頭に入れて、残りの給食を味わって食べたいと思います。

主食・主菜・副菜・デザートなど、給食に出たことのないメニューもあり、いろいろな味を楽しみながら食べることができました。とても美味しかったです。

朝食について見直そう週間を実施します

11月7日～11月11日の5日間に、第2回朝食について見直そう週間運動を実施します。この運動は福島県全体で行っている取り組みです。ぜひこの機会に、朝食について見直してみてください。

