



# 給食だより

令和3年1月26日発行  
塩竈市立玉川中学校



暦の上では春を迎えますが、例年とは違った寒さが続きます。体調をくずしがちになってはいませんか？  
そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追いはらい、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理で食べて元気にすごしましょう。

## 今月の給食目標

## 食事と生活習慣病のかかわりについて考えましょう

食生活を見直して  
生活習慣病を予防!!

### あなたの食習慣、こうなっていますか？

- ① 食べすぎ ② 脂質、塩分、糖分のとりすぎ
- ③ 朝食ぬきなど欠食をする ④ 夜遅くに食べる
- ⑤ 野菜や果物をほとんど食べないなど偏食がち

## お知らせ



### ① 学校給食に宮城県の特産品（県産黒毛和牛やいちごなど）の食材を使用します！

宮城県産の特産品をこれまでも提供してきましたが、市内の小中学校で2月8日～9日にかけて「県産黒毛和牛」の第4回目の提供、2月26日～3月4日にかけて「県産いちご」の提供を行います。塩竈市では県産牛肉学校給食提供支援事業を活用して、学校給食で県産黒毛和牛肉を活用したメニューやいちごを提供し、地域の食材について児童・生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けた、畜産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。（玉川中学校では、いちごは3月に登場します♪）

### ② 日本一早く採れるワカメいただきます！

塩釜市漁業協同組合様より、松島湾(千賀の浦)で生産された、日本一早く採れるワカメを納品していただきます。漁業協同組合様からの講話会を、今年度は玉川小学校で行います。玉川中学校では2月19日の「早採りわかめのサラダ」で使用します。味わっていただきましょう。

### ③ 学校給食版「みなと塩竈海保カレー」が認定されます！

宮城海上保安部の船艇で食べられている海保カレー（フルーツキーマカレー）を、小中学生が食べやすいようにアレンジして、学校給食版「みなと塩竈海保カレー」として認定されることになりました。認定式は第一中学校で行います。玉川中学校では2月26日に登場します！

## 令和2年度 食事に関するアンケート調査結果より

今年度7月、小学校6年生と中学校3年生を対象として、「食事に関するアンケート」を実施しました。その中から、1月の給食だよりでは「好き嫌いについて」の結果を報告しました。今回は「朝食について」報告します。なお、「令和2年度食事に関するアンケート」の結果は塩竈市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。

（塩竈市 食事に関するアンケートで検索できます）

【塩竈市学校給食栄養士会】

朝食を食べている小中学生は約8割ですが、「塩竈市食育推進計画」の目標値である98%には到達していません。

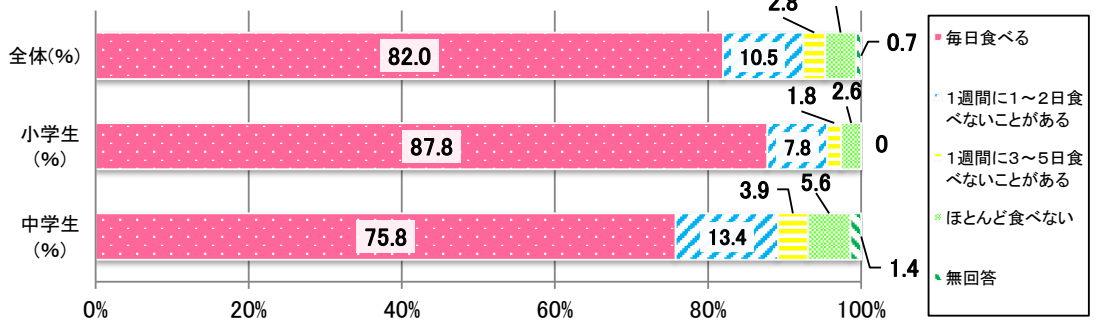
その理由として、夕食時間や就寝時間の影響で、起床時の空腹が感じにくくなっていると推考されます。

本栄養士会では、児童生徒の基本的な生活習慣を身に付けさせる支援を行っていきたくと考えています。

食に関するお悩み等ございましたら、各学校の栄養教諭・栄養士までお気軽にご相談ください。



### 3-（1）朝ごはんを毎日食べていますか。



### 3-（2）朝ごはんを食べない理由は何ですか。

