



給食だより

令和7年度 2月号

習志野市立第一中学校

立春が過ぎ、暦の上では春になりました。一中でも梅の花が咲き、春の訪れを感じさせます。日中は気温が上がりますが、朝晩は冷え込む日が続きますので、こまめな手洗いうがい、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

☆給食で毎日 **ぎゅうにゅう** が出るのはなぜ？☆

冬は牛乳が残りやすい傾向にあり、1日で15本程残ってしまうクラスもあります。寒い日は冷たい牛乳を飲むのが嫌だと思う人もいるかもしれませんが。なぜ毎日給食には牛乳が出るのかを考えてみましょう。

給食は牛乳を含めて1日にとりたいカルシウムの約50%がとれるように作られています。牛乳には、人間の体をつくり、円滑に動かすための様々な栄養素が含まれており、中でも不足しがちなカルシウムを効率よくとれることで、子どもたちの丈夫な骨作りに役立っています。



☆骨を丈夫にするためのポイント☆

栄養のバランスのとれた食事をしましょう!

朝・昼・夜の食事をきちんと食べ、骨の材料になるカルシウムを十分にとりましょう。アレルギーや牛乳嫌いなどで牛乳が飲めない場合でも、カルシウムを多く含む食品はたくさんあります。また、いろいろな食品を上手に組み合わせることで、カルシウムの吸収率も高くなります。

生活習慣も大事!

食事でとり入れたカルシウムを無駄なく吸収するために、普段の生活を見直してみましょう。



いよいよ、受験シーズンです。受験を控える3年生はもちろん、最高のコンディションで臨みたいときに実践しましょう。

1 朝ごはんは必ず食べよう

脳の消費エネルギーは体全体の20%を占めます。エネルギー不足にならないよう、朝ごはんをしっかり食べましょう。また、炭水化物をとらないと脳がしっかりと働きません。ごはんやパンなどの炭水化物は必ず食べましょう。



2 食事で生活リズムを整えよう

試験は朝からなので、夜型生活の人は朝型に戻しましょう。生活リズムが整うと、身体は食事の時間に合わせて食べ物を消化する準備を始めます。この時間帯に食事をとることで、消化不良を起こすことなくしっかりと栄養をとることができます。自分に合った食事時間を決め、規則正しい生活にしましょう。

3 ストレスに負けない体をつくろう

野菜や果物に含まれているビタミンCは、ストレスと闘ったり、抵抗力をつけてくれる大切な栄養素です。また、肉や魚、豆などのたんぱく質と一緒にとることで、その効果は一層高まります。

4 風邪・病気を防ごう

風邪などにかかり、これまでの成果が発揮できなくなるのではないよう、体調管理に努めましょう。手洗いうがいだけでなく、食事や睡眠をしっかりとることで免疫力を高めましょう。



5 前日もいつも通りの生活をしよう

緊張することで、胃や腸の働きが弱まってしまう人もいます。できる限りいつも通りの食事をとりましょう。また、普段と違う時間に食事をとると、身体がびっくりしてしまいます。受験当日のスケジュールに合わせた食事時間にしましょう。

2月9日 入試応援献立 勝つ丼 すまし汁 昆布漬け 伊予柑

昆布は「よろこぶ」のごろ合わせから「喜ぶ」とされ、縁起物としておせちにも用いられています。また、伊予柑は「いいよかん(いい予感)」がするようにと願いを込めました。

受験当日は今までの努力の成果を発揮できるよう、給食室一同応援しています。

