



1月 給食だより

令和6年 1月 9日
荒川区立第七中学校
校長 千葉 貴
栄養士 石井 康子

謹賀新年



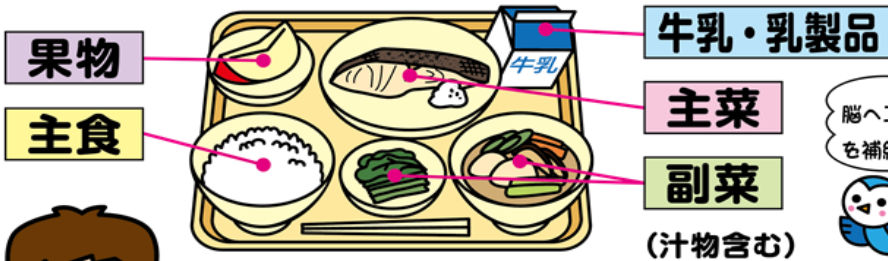
新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

3年生は受験をひかえ、日々緊張と不安の中で勉強していると思います。その中で、これから勉強をするのにまず、自分の体の健康を維持していかなくてはなりません。受験の日まで体調を壊さないように日々、どうしていったら良いのか考えてみてください。人間は食べないと生きていけない動物です。給食で好き嫌いしていませんか？なんでも少しでも食べて栄養バランスを摂るように心がけましょう。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



脳へエネルギーを補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

栄養士からの一口メモ：

11月の下旬に健康委員会の企画による「給食3days」を行いました。自分たちで準備、片付けができるように時間を見ながら行動し、十分に食べる時間を確保することで、残菜を減らす取組をしました。健康委員が自分のクラスではないクラスをチェックし、3日間点検と採点をしました。結果2年2組が最優秀賞でした。そのクラスには副賞としてリクエスト給食が与えられました。集計結果「味噌ラーメン、揚げ餃子、バンサンスー、フルーツポンチ」になり、2月に出す予定です。去年も味噌ラーメン、揚げ餃子がランクインしました。人気ですね。楽しみにしてください。

