



荒川区立第五中学校

五中給食通信 1月号



令和6年1月9日
校長 豊田 明
栄養士 青木 美華

あけましておめでとうございます！ お正月におせち料理やお雑煮を食べた人も多いと思います。日本では年中行事と関連した行事食があり、昔から食べ継がれています。

24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食の始まりは貧困児童を救うためのものでした。しかし今では、栄養補給の役割の他にも、食品を選択する力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土料理などについて学ぶ教材としての役割もあります。

1月は、東京都の食材や日本の郷土料理、昔の給食に登場したメニューをとり入れています。

～今月の食育目標～

日本の伝統料理や郷土料理、
行事食を理解しよう



各クラスのリクエスト献立ランキング！

給食委員にご協力をいただき、各クラスからリクエスト給食の献立アンケートを行いました。

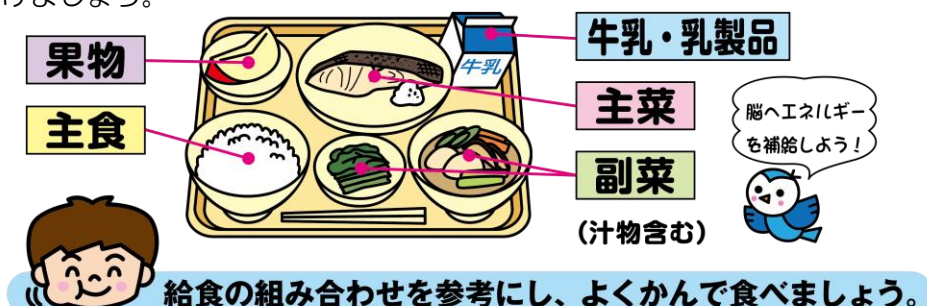
	第1位	第2位	第3位
1-1	サイダーポンチ	みそコーンラーメン	焼きカレーパン
1-2	みそコーンラーメン	サイダーポンチ	スパイシーポテト
1-3	みそコーンラーメン	大学芋	醤油ラーメン さつまいものケーキ
2-1	フルーツポンチ	アップルパイ サイダーポンチ	二色揚げパン アロエフルーツポンチ
2-2	みそコーンラーメン	醤油ラーメン	勝つ！カレーライス
2-3	二色揚げパン	味噌カツ丼	サイダーポンチ
3-1	二色揚げパン みそコーンラーメン	アップルパイ	大学芋
3-2	カレーライス	二色揚げパン、スイートポテト、 スパイシーポテト	みそコーンラーメン フルーツポンチ
3-3	おかしな目玉焼き	パリパリサラダ	二色揚げパン

上位メニューは、3学期に提供します。この他にも、どんどん取り入れていくので自分のリクエストしたメニューがあるかチェックしてくださいね。給食委員のみなさん、ご協力ありがとうございました！！



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、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。

