

令和6年 2月 28日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 チキンカツカレー 牛乳 フレンチサラダ



【ひとロメモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(食事の重要性)

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。そこで、「受験に勝つ」という思いを込めて、今日はチキンカツカレーにしました。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

最善の力が出せるように、給食センター職員一同応援しています。

令和6年 2月 28日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 煮込みおでん
食べて菜と白菜のごまあえ 小煮干しと大豆の揚げ煮



【ひとロメモ】

大根について知ろう

(食品を選択する能力)

大根は大昔から日本中で作られてきました。各地にいろいろな色、形、大きさの大根があり200種類もあるといわれています。最も小さいものは直径2cmくらいのラディッシュ、世界一大きいものは桜島大根でなんと20~30kgにもなるそうです。

今日の給食の「おでん」には最もたくさん出回っている「青首大根」という種類を使っています。

旬の大根をおいしくいただきましょう。

令和6年 2月 28日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】チキンカツカレーライス

牛乳

フレンチサラダ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、セロリ



【ひと口メモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(食事の重要性)

今日のめあては「頭を働かせるための食事を知ろう」です。

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。小学生のみなさんはまとめのテストが、中学1・2年生のみなさんも学年末テストがありますね。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいのでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、十分に食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

最善の力が出せるように、給食センター職員一同応援しています。