

令和5年 2月 22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 海そうサラダ



【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。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、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、眠たくなってしまうので、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5年 2月 22日(水) 第二学校給食センター

(献立名) キムチごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース
大根サラダ ビーフンスープ



【ひとロメモ】

韓国の食文化について知ろう

(食文化)

お隣の韓国では秋から冬にかけて、ある食べ物づくりにちなんだ独特な天気予報が出されます。その食べ物とは何でしょう？

1. ビビンバ
2. キムチ
3. チヂミ

正解は、2のキムチです。11月に入ると韓国では「キムチジャン」と呼ばれるキムチの漬け込み作業が始まります。韓国気象庁では、毎年このキムチジャンに適した時期を知らせる「キムチ前線」を新聞で発表するそうです。

今日はキムチを使ったたきこみごはんです。給食のキムチは辛味が少ないものを使っています。人気のキムチごはんをおいしくいただきましょう。

令和5年 2月 22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

海藻サラダ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、大根



【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、眠たくなってしまうので、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。