



令和6年2月
津幡南中学校

2月3日は節分です。節分には冬から春になる日という意味があります。そして4日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調をくずさないよう、毎日の食生活を大切に、好き嫌いせず丈夫な体をつくりましょう。

試験対策 食育大作戦

3学期も中ほどに差し掛かり、どの学年も1年間のまとめの時期に入ります。特に3年生は高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。よいコンディションで実力が発揮できる食事のポイントをおさえましょう！！



①朝食は必ず食べよう！

脳の消費エネルギーは体全体の20%を占めます。脳のエネルギー源になるのは、**ブドウ糖**だけです。ブドウ糖は体の中に蓄えられる量が決まっており、12時間分程度しか蓄えられません。脳は寝ている間にもエネルギーを使っているため、夕食でとった栄養が朝には不足してしまうのです。脳が栄養不足で働かないと勉強に身が入らなくなるので、朝食を必ず食べましょう。

②1日3食で生活のリズムを整えよう！

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に切り替えましょう。リズムを整えるカギは早起き、そして規則正しく時間を決めて食べる朝昼夕の食事です。

③ストレスに負けない体をつくろう！

ストレスによって体内のビタミンCはどんどん消費されることが知られています。ビタミンCは体がストレスと戦うために必要な栄養素です。ブロッコリーやピーマンなどの野菜、みかんやいちごなどの果物を積極的にとりましょう。

みんなが好きな給食は何？

給食委員会で「好きな給食アンケート」をしました。結果をお知らせします！
アンケート上位の給食は2・3月の給食で登場する予定です！お楽しみに♪♪♪



<主食部門>

同率
1位！

- 1位 ごはん……ほぼ毎日実施！
- 1位 揚げパン…3月登場予定
- 3位 カレーライス…3月登場予定
(2月はナンと登場)

<おかず部門>

大差の
1位！

- 1位 から揚げ……15日(木)登場！
- 2位 ハンバーグ……3月登場予定
- 3位 魚、魚フライ…2日(金)登場！

<汁物部門>

その他に
みそ汁、汁煮、
卵スープ…と
票が分かれ
ました！

- 1位 豚汁……3月登場予定
- 2位 ラーメン…7日(水)登場！
- 3位 コンソメスープ…21日(水)登場！
(コンソメ味です)

<その他>

- 1位 ルーツォン汁…3月登場予定(2月はヨーグルト和え)
- 2位 ゼリー……3月登場予定
- 3位 タルト……3月登場予定

予想通りの
1位！

3年生は給食を食べるのは2月3月合わせて、あと22回とないました！もしかすると人生最後の給食になるかもしれません。みんなと共に食べる1食1食を大切に、味わっていただきましょう。