



ランチタイム1月号



R8 Jan. 白山市立鶴来中学校

あけましておめでとうございます。今年度も最後の学期となりました。3年生は受験も目前、1・2年生も進級に向けての大切な時期です。みなさんが元気に力を発揮できるように、今年も美味しい給食を提供していきます。

**がんばれ！
受験生！！**

脳によい栄養と食生活



朝ごはんをしっかり食べよう

私たちの脳は、睡眠中も活動するためにエネルギーを使っているのです。しっかりと夕ごはんを食べていても、朝起きた時には脳の栄養は空っぽになっています。朝ごはんを食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリして勉強が頭に入らないということになってしまいます。

朝ごはんは一日を活動的に元気に過ごすための大切なスイッチです。

睡眠をしっかりとうろう

睡眠には、体や脳の疲れをとり、翌日の活動に備えるための大切な働きがあります。

また、活動中に学習した知識を整理し、記憶させる働きもあります。



よくかんで食べよう

かむときにはあごの筋肉を動かします。この動きは、周りの血管や神経を刺激して、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力がよくなるといわれています。

青魚から良質な脂をとろう

青魚には、良質な脂であるDHAやEPAが多く含まれます。特にDHAは、脳を活性化して、集中力や記憶力の維持に役立ちます。

さばを使った人気給食
メニューレシピ
さばそぼろ丼⇒



たんぱく質・ビタミン・ミネラル等の栄養素もしっかりとうろう

たんぱく質は、体を作るもとになる大切な栄養素です。脳のやる気を引き出し、精神を安定させる働きがあります。また、野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと闘う為にも大切な栄養素です。バランスよい食事をしましょう。

脳のエネルギー源は『ブドウ糖』

私たちの脳は『ブドウ糖』をエネルギー源として使っています。ごはんやパン、麺などの主食に多く含まれる炭水化物が、消化・吸収されブドウ糖になります。特に、ごはんは、ゆっくり消化・吸収されるため、腹持ちもよく、血糖値の上昇も緩やかなため、脳にとってもいい影響をもたらします。



1月の給食より



◇20日…お話給食 「初恋料理教室」

京都の路地に佇む一軒の町屋。どこか謎めいた愛子先生が営む「男子限定」の料理教室では、前向きな一歩を踏み出せる、とっておきのレシピを教えてください。この物語を読んだら爽やかな感動とおいしいごはんが食べたくなる一冊です。

給食では、物語より「鶏肉と大根の炊いたん」と「ごまマヨ白和え」が登場します。



◇24日～30日…「全国学校給食週間」



全国学校給食週間



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にあたる子どもたちの成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける為に重要な役割を果たしています。その他にも、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝の心を持って食べましょう。

この期間は特別栽培米『比咩の米』が提供されます。

26日…お米をおいしく味わう給食

27日…世界のジオパーク給食『アラリペ台地』（ブラジル）

28日…能登応援給食

29日…給食のカレー

30日…白山市誕生日給食