

# 3月給食たより



令和4年3月  
立山町学校給食センター

少しずつ寒さが和らぎ、日を追うごとに春の訪れを感じます。今年度も残りわずかとなりました。皆さんはこの1年間で、体も心も大きく成長しました。毎日の給食を通して、日々成長する皆さんの健康を支えることができたことを、とてもうれしく思います。今年度の給食を振り返り、進級・進学に向けて、自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

## 1年間の給食時間をふり返ろう

- 協力して給食の準備をしましたか？
- きちんと手洗いができましたか？
- よく噛んで食べましたか？
- 野菜を多く食べるようにしましたか？
- 食事のマナーが守れましたか？
- 感謝の気持ちをもって食べましたか？



いくつチェックができましたか？できなかった項目は来年度の目標にして、今よりも多くチェックができるようにしていきましょう。

## 受験生応援献立を実施します



### 3月1日(火) 集中力を高めるメニュー①

- ・米粉コッペパン ・牛乳
- ・野菜たっぷり焼きそば
- ・タコ型たこ焼き
- ・フルーツヨーグルトサラダ
- ・チーズ

噛みごたえのある「タコ型たこ焼き」が登場します。よく噛むことは、頭を刺激し、脳を活性化させ、集中力が上がります。タコは、英語で「オクトパス」。置いておくと試験にパス（合格）すると言われ、ひっぱりだこの、受験合格アイテムです。

### 食事のポイント

#### ①朝食を欠かさない

朝起きた時はエネルギーが不足しているため、すぐに朝食で補う必要があります。朝食を食べずに昼ごはんを食べると、血糖値が急激に上昇し、集中力が下がるので、午後の勉強の効率が悪くなってしまいます。

#### ②バランスよく食べる

脳のエネルギー源であるブドウ糖はビタミン B1 によってエネルギーに変換されます。ごはんや麺等の炭水化物だけでなく、野菜や肉をバランスよく食べることで、力を発揮します。

### 3月2日(水) 集中力を高めるメニュー②

- ・スタミナ丼  
(豚肉の生姜焼き)
- ・牛乳
- ・たくあん和え
- ・すりみ汁
- ・ミニトマト



豚肉に含まれるビタミン B1 と生姜に含まれるショウガオールは体の疲れを回復させる効果があります。たくさん食べて、試験を乗り越える体力をつけましょう。

### 3月7日(月) 記憶力を高めるメニュー

- ・ごはん ・牛乳
- ・焼きそば
- ・小松菜ひたし
- ・にら玉汁
- ・一口納豆
- ・いよかん



さば等の青魚の脂には、記憶力や学習能力を向上させる DHA と EPA が多く含まれています。また、納豆と卵に含まれるレシチンという脂質は、記憶力をよくするはたらきがあります。いよかんで「いい予感」がするメニューになっています。



#### ③量の調節

食べたものを消化する時はエネルギーが必要です。勉強をするときにもエネルギーが必要なので、消化にエネルギーを使いすぎると集中力が低下してしまいます。勉強する前の食事は、腹八分目に留めるようにしましょう。

試験の前日は消化のいいものを食べるように心がけてください。消化がされにくいサラダ等の生野菜はなるべく避けて、温かいものを食べてください。

うどんがおすすめ!



## ～3年生の皆さんへ～

皆さんは中学校3年間で約600食の給食を食べてきました。大人になるにつれて、自分の食べる物を選択する機会が多くなっていきます。「食べる」ことは生きること。自分の健康は自分自身で管理するという意識をもって、給食で学んだことを4月からの生活に活かしてください。