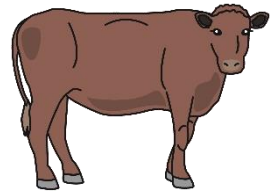


# 2月食育だより



令和6年2月7日(水)  
京丹後市立 久美浜中学校  
(編集・作成:栄養教諭 土出 霞)



## 給食に「京丹後市産和牛」が登場しました!

京丹後市丹後町で畜産業をされている「いちがお畜産」さんより、2月7日(水)の給食の「スタミナ炒め」に使用する牛肉を無償で提供していただきました。(この取組は、本校だけでなく町内の小中学校で実施されました。)

いちがお畜産さんでは、「京丹後」の地にこだわった牛づくりをされているとのこと。例えば休耕田(耕作を一時的に停止している田んぼのこと)で牛を放牧して、牛がストレスをためないように工夫するとともに、放っておいたら荒地になってしまう田んぼを活用されています。また、京丹後で和牛を飼育しているのは、いちがお畜産さんだけということです。

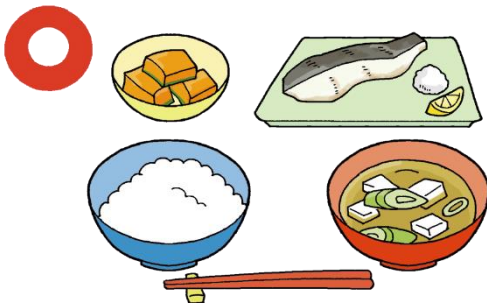
今回提供いただいたお肉には「地元の子どもたちにおいしいお肉を食べてほしい」という生産者さんの気持ちがこめられています。給食時間を通じて丹後ではいろんなおいしいものが作られていることや、私たちが食べるものにはそれぞれ「命」があるということを改めて感じてほしいと思います。

## 大切な受験やテストの前に…食事面のポイント!

3年生はいよいよ本格的な受験シーズン。1・2年生も、今月末は今年度最後の定期テストです。日ごろの勉強の成果がしっかり発揮できるよう、食事面で気をつけておきたいポイントをお知らせします。ベストを尽くすことができるよう、意識してみましょう!

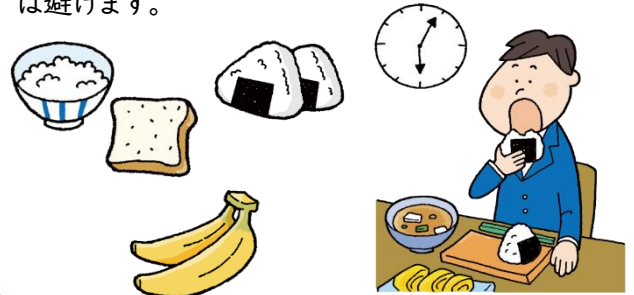
### 受験やテストの前日は…

緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。試験前日の夕食や当日の朝は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。



### 当日の朝は炭水化物をしっかりと!

試験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



年 組 氏名(

) ※保護者の方もお気軽にどうぞ

給食に関わる意見・質問などを募集しています♪ 日々の給食に対する感想や要望、「食」についての疑問や「京丹後市産和牛の感想」「テスト前・受験期の食生活について」など、なんでもどうぞ。ランチルーム前の給食ポストまたは栄養教諭まで📧