

給食だより

令和 5 年 1 月 号
長岡京市立長岡第二中学校
栄養教諭 上田麻理子

新年あけまして
おめでとうございます



令和5年が始まりました。今年も、みなさんの心身がよりよく育つことを願いながら、おいしい給食を作っていきます。楽しみにしていてくださいね。

さて、先週1月6日に「寒の入り」を迎え、一年の中で最も寒い時期に入りました。空気も乾燥しているため、感染症にかかりやすいです。今年は、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザも流行するといわれています。

感染しない行動を心がけてウイルスの侵入を防ぐとともに、野菜など体に良いものを食べ、免疫力を高めておきましょう。

睡眠の役割

眠りには、心身を休める他にも大切な役割があります。

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。

睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどで、睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できません。これは、脳が十分に働いていない証拠です。また、睡眠不足が続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなど、感情をコントロールしにくくなります。

他に、風邪をひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



新しい記憶は寝ている時に定着する

私たちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。

睡眠をしっかりとることで、勉強した内容が頭に残りやすくなるんですよ。さらに、脳を休めると、頭がすっきりして試験で本来の力が発揮できるようになります。試験前だけでなく、日ごろから早く寝る習慣をつけておきたいですね。



保護者の皆様へ

保護者の皆様、今年も、子どもたちひとりひとりの健やかな成長を願いながら、調理員さんとともに『安全でおいしい給食づくり』に励んでいきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ベストな状態で試験へ！

3 学期に入り、3 年生はいよいよ進路実現に向けての一番である受験シーズンに突入していきます。

毎日頑張っている皆さんが、当日ベストな状態で臨めるように、食生活面で意識してほしいことを紹介します。簡単なようで、難しいかもしれません。1, 2 年生のみなさんも、今から望ましい習慣を身に付けておくに役に立ちますよ。

早起き早寝で 規則正しい生活を！

試験は朝から行われます。脳を十分に目覚めさせ、実力をしっかり発揮できるように、普段から規則正しい生活を心がけましょう。



朝ごはんは 1日の活力源

授業や試験に集中したり、考えたりするにはエネルギーが必要です。朝起きた時の脳と体はエネルギー不足の状態。脳と体を目覚めさせるためにも、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。



夜食は朝ごはん に響かないように

本来は夜食を必要としない生活習慣が大切です。どうしても必要な場合は消化のよいものを選びましょう。

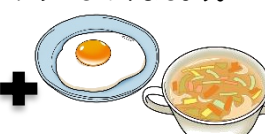
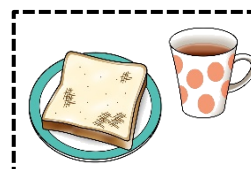


合格祈願

おすすめの朝ごはん



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



免疫力アップ、
学力アップにも効果的!!

温かいものを食べて体を温めると、免疫力がアップするんですよ
肉や魚、豆腐のたんぱく質と野菜がバランスよく入った具沢山の味噌汁やスープは、栄養満点でおすすめ!

