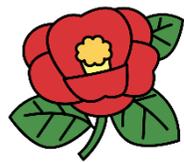


# 2月給食だより

令和7年1月31日発行  
長岡第三中学校



暦の上では春が近づいていますが、2月は1年で1番寒い季節です。暖くなったり、寒くなったり少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、栄養・睡眠を十分とって体調を整え、帰宅時や食事の前などには必ず手洗いを忘れずにしましょう。

特に3年生は私学入試を皮切りに、公立試験が始まっていきます。大切な受験にむけて全力で挑むことができるように、普段の生活から免疫力をつけるよう心がけてくださいね。

## 試験前から

かぜ予防を!

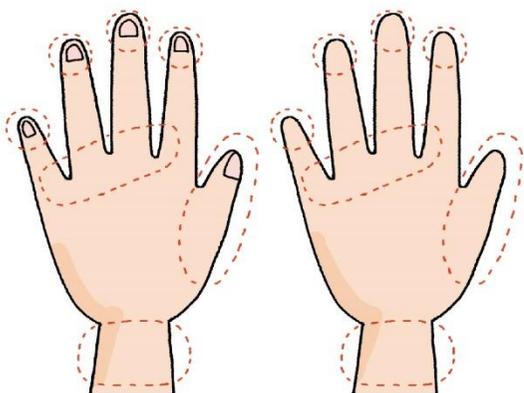


栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



## 洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

## 受験当日の朝は炭水化物をしっかり!

受験当日の朝は、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。



## 節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



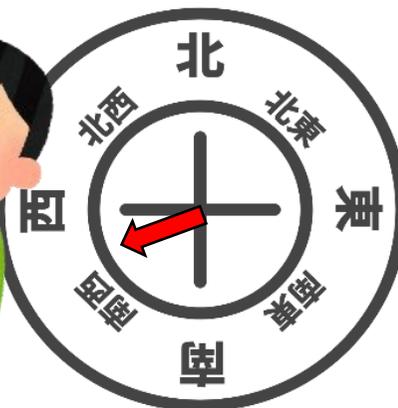
### 1/31(金)は節分献立

「煮魚(いわし)」や「福豆」が献立に登場します。いわしは邪気を払い、福豆は年の数だけ食べると、体が丈夫になり病気にかかりにくくなると言われています。



節分に食べるものといえば恵方巻き!  
恵方とはその年の金運や幸福をつかさどる神様が  
いる方角のことです。恵方巻は切らずに食べることに「縁をぎらない」という意味もあるそうです。

今年の恵方は「西南西」



## 1年生が考えたメニューが給食に登場します!

2学期、1年生の家庭科の学習で6つの基礎食品群を考えた献立作成の授業がありました。給食にも出せるような主菜や副菜を取り入れた昼食の献立を考えました。給食にも出せるメニューを家庭科の大槻先生、栄養士永田で検討し、1年生の投票で2つ選ばれました。今月の給食で登場するので楽しみに!

2/14(金) さつまいもの豚汁

2/28(金) フルーツポンチ