

2月給食だより

令和8年1月30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!

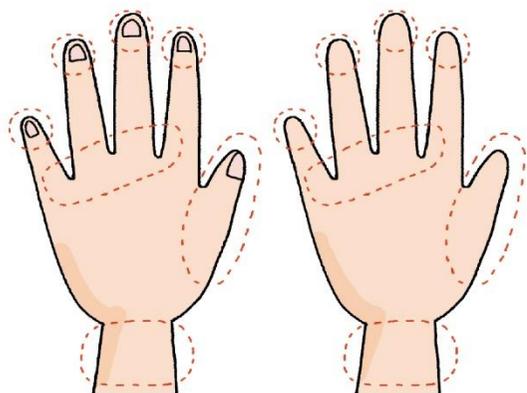


栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

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。



2/3(火)は節分献立

「いわしのアングリーズ」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
「縁をきらない」という意味もあるそうです。

今年の恵方は **「南南東」**

なんなんとう



1年生が考えたメニューが給食に登場!

1学期、1年生の家庭科の学習で食品成分表と栄養の授業がありました。その後、夏休みの課題として「苦手な野菜がおいしい!給食メニュー」を作成しました。

作成されたメニューから、給食で実施できるものを家庭科の大槻先生、栄養士遠藤で検討し、1年生の投票で2つ選ばれました。すでに先月トマトソースかつサンドを給食で実施し、今月はミートソースマカロニグラタンを給食で実施する予定です。お楽しみに!

1/13(火) トマトソースかつサンド

2/17(火) ミートソースマカロニグラタン