

# 給食だより

令和8年1月号  
長岡市立長岡第四中学校  
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8年がスタートしました。今年も、みなさん的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ます。楽しみにしていてくださいね。

さて、先日1月5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。手洗いをこまめにしたり、マスクをしたりすることでウイルスの侵入を防ぎましょう。そして、十分な睡眠をとり、野菜など体に良いものを食べるなどして、免疫力を高めておきましょう。

## 早寝早起き、朝ごはん！

まず「早く寝よう！」

免疫力 UP ↑

免疫力アップ、  
学力アップにも、効果があるんですよ☆



### 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、イララなど、感情をコントロールにくくなります。

他に、風邪をひきやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったり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

学力 UP ↑



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、脳を休ませると、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。

## そして「早起きして、朝ごはんをしっかり食べよう」

免疫力 UP ↑

3年生はいよいよ受験が目前に迫っていますね。

受験前に体調を崩してしまうほど、悔しいことはありません。勉強の追い込みとともに、体調管理にも気を配りましょう。

免疫力を高めるためには「朝ごはんからバランス良く！」が理想です。ごはんやパンと一緒におかずも食べられると良いですね。



主菜・副菜などをもう1品  
プラスしてみましょう。

学力 UP ↑

### 朝から脳を元気にするには

私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食を抜くとエネルギー不足になり、脳を元気に動かせることができません。

また、朝食をバランスよく食べている人が、テストの点数が良いという研究結果もあります。脳を元気にするためにも朝食をバランスよく食べることが大切です。



温かいものを食べて体を温めることも免疫力 UP に効果的です。

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みそ汁やスープは、おすすめ！

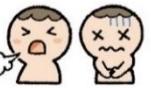
## 朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも、入学試験も午前中から行われます。3年生だけでなく、1, 2年生のみなさんも、朝からしっかり頭が働き、免疫力を高めておきたいですね。日頃から早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

風邪をひいてしまったら…

症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



水分



めん類

鼻水・鼻づまり



スープ



汁物

せき・のどの痛み



ゼリー



アイスクリーム

下痢・吐き気



おかゆ



スープ

熱が出ると、水分やエネルギーがたくさん使われます。水分を補給し、エネルギー源となる雑炊や、柔らかく煮込んだうどんなどを食べましょう。

温かい汁物や、発汗・殺菌作用のあるネギやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む「色の濃い野菜」も食べるようになるといいですよ。

のどに刺激のあるもの（カレーやこしょうなど刺激の強いもの）は避けます。口当たりやのどごしのよい茶碗蒸しやゼリー、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや様子を見て雑炊、スープなどにしましょう。味が濃いものは避けます。下痢の時は水分が失われます。十分な水分・ミネラルを補給しましょう。