

2月3日は節分



食べる力

令和5年2月

五城目第一中学校

1月24日～30日の学校給食週間では郷土料理を意識した献立を実施しました。かぼちゃ缶詰「かぼ缶」で作るかぼちゃパイや、切干大根のうま煮など、おなじみの五城目産食材を使用したメニューの他に、はたはたフライやせんべい汁など、東北の郷土料理を給食で提供しました。この期間は十年に一度の最強寒波が到来し、最高気温がマイナスの日が続くなど、寒さが堪える1週間となりましたが、強烈な寒さにも負けずよく食べてくれて、とても嬉しく思っています。

1月の給食から...

1/24 「豚汁」

五城目産・秋田県産の食材を豊富に使用した豚汁です。優しい味で凍えた身体に染み渡りました。



1/26 「五目きんぴら」 「にら玉スープ」

きんぴらのにんじん、スープのねぎは五城目産です。たまごは秋田県産のものを使用しています。たくさん食べてくれました！



1/25 「かぼちゃパイ」

おなじみ「かぼパイ」です。五城目産かぼちゃの甘味がサクサクのパイ生地と相性抜群です。



1/27 「野菜しょうがあえ」

五城目産の甘味たっぷりのほうれんそうを使用しています。



1/30

「はたはたフライ」「切干大根うま煮」

秋田県産はたはたのフライを五城目産の切干大根、にんじんを使ったうま煮と一緒にいただきました。



応援しています！受験生におすすめの食べ方

○当日までの朝食習慣を！

受験当日まで、朝食を欠かさず食べる習慣をつけましょう。朝食を抜いたまま昼食を摂ると、血糖値が急激に上がってしまい、眠気につながります。夜中の睡眠中にもエネルギーは消費されるため、朝食でエネルギーを補給し、午後の集中力低下を防ぎましょう。朝から食べるのが苦手な場合はバナナ、スープ、ヨーグルトが食べやすくおすすめです。



○食べる順番も大切！

血糖値の急激な変化による眠気対策には食べる食材の順番も重要になります。

- ①最初に野菜など食物繊維を多く含む食材から食べます。
- ②次に牛乳、魚、肉、豆などのたんぱく質を含む食材を食べます。
- ③最後に炭水化物など糖質の多いものを食べることで、眠気予防になります。普段から順番を意識しておくとうれいですね。



○おすすめ食材！

- ◆サバ、イワシ、サケ、マグロ...
DHAが脳を活性化し、働きを良くします。緑黄色野菜と一緒に食べると◎
- ◆卵、大豆(レシチン)+豚肉、乳製品(ビタミンB)+しじみ、あさり、チーズ(亜鉛)...一緒に摂ると記憶力up!
- ◆いちご、みかん、ブロッコリー(ビタミンC)+ヨーグルト、みそ(乳酸菌)+野菜全般、きのこ、海藻(食物繊維)...食べて免疫力up! 当日全力を出し切れるように体調を整えましょう。