



食べる力

令和8年2月
五城目第一中学校

1月24日から学校給食週間では郷土の食材を意識した献立を実施しました。おなじみの新鮮な五城目産の食材に加え、名産のぶた肉、りんご、たまごなど秋田県産の食材をたっぷりを使用した給食を提供しました。今年は例年より気温が低い日が続いています。感染症にかからないようよく食べ、よく寝て、適度な運動をして免疫力を高めていきましょう。

1月の給食から...

1/19 「さばみそ煮」

五城目産のお米によく合う味付けです。



1/21 「たまごとじうどん」

図書コラボ給食として提供しました。たまごは秋田県産を使用しています。



1/22 「洋風ピラフ」

ピラフは五中人気メニューの1つ。生徒たちはよく食べてくれています。

ウインナーは秋田県産です。



1/27 「ぶたの生姜焼き」

厚みのある豚肉も県産を使用しています。



毎日、五城目産や秋田県産の新鮮で美味しい食材を使って給食を作っています！



応援しています！学力検査にむけておすすめの食べ方



○普段から朝食習慣を！

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り、眠気につながります。

夜の睡眠中にも体内のエネルギーが消費されるため、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。

朝食が苦手な場合はバナナ、スープ、ヨーグルトがおすすめです。



○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順番が重要です。

- 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
DHAが脳を活性化します。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(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)・・・免疫力up！当日全力を出せるよう体調を整えましょう。

