



きゅうしょく

# 給食だより

No. 14

令和8年1月8日

大田区立安方中学校

校長 佐藤 彰

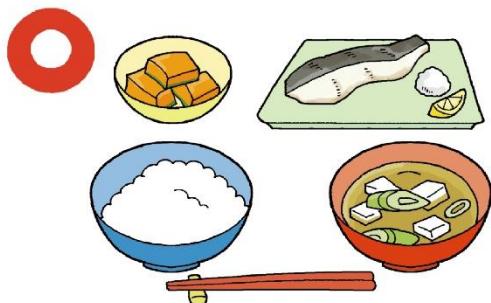
あけましておめでとうございます。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。受験を控えた3年生は特に健康管理が大切です。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって、元気に乗り切りましょう。

## 朝型生活を心がけよう



学校の定期考査も入試も午前中から行われます。テスト勉強などで夜更かしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

### ○受験前日は消化のよいものを



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合もあります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理を避けるようにします。消化がよく、食べ慣れている料理や、免疫力を高めるビタミンCを含む果物もおススメです。

### ○受験当日の朝は炭水化物をしっかりと



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。時間に余裕をもって、朝ごはんは必ず食べましょう。

### 睡眠の効果



眠りには、心身を休めるほか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作ったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識の定着も行われるそうです。体や心のために十分な睡眠をとりましょう。



1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には繭玉などを飾ったり、左義長（どんど焼き）をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。赤い色の小豆には、魔除けの力があるとされ、邪気を払う食べ物として昔から大切にされてきました。1月15日（木）の給食では、小豆から炊いた手作りのぜんざいを提供します。



安方中の生徒は給食について、よく温かい言葉をくれます。「給食のおかげで魚が食べられるようになりました」や「サラダが本当においしいです」など、一般的に生徒の苦手意識がありそうな食材を「おいしい」と言ってもらえると嬉しくなります。また、月曜日に会ったときに「今週金曜日のメニューが楽しみです！」と週の始めから楽しみにしてくれたり、「楽しみなメニューの日の献立表に○を付けて、毎日チェックしてます！」と教えてくれたりした生徒もいました。今年も生徒たちの学校生活の楽しみの一つとなるような献立づくりをしていきたいと思います。