

令和4年 2月 18日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 チキンカツカレー 牛乳 海そうサラダ



【ひとロメモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(健康に良い食事のとり方)

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。中学1・2年生のみなさんも学年末テストがありますね。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいのでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

最善の力が出せるように、給食センター職員一同応援しています。

令和4年 2月 18日(金) 第二学校給食センター

(献立名) チキンカツカレーライス 牛乳
海藻サラダ 【小中】小魚アーモンド



【ひと口メモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

(心身の健康)

試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、しっかり食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると、消化吸収に時間がかかり眠たくなってしまうので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。

ただし、試験やテストの日だけ特別な食事をするのではなく、ひごろからごはんやパンなどの炭水化物をしっかりとり朝ごはんを欠かさずとる習慣をつけるようにしましょう。

令和4年 2月 18日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】チキンカツカレーライス

牛乳

海藻サラダ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ 大根

じゃがいも



【ひとメモ】

頭を働かせるための食事

(楽しく会食すること)

今日のめあては「頭を働かせるための食事を知ろう」です。

中学3年生の受験生のみなさんは、受験に向けて、ラストスパートをかけていると思います。中学1、2年生のみなさんも学年末テストがありますね。

では、試験やテストの日には、どんな食事をしたらよいでしょうか。試験や勉強を頑張る時、体の中でよく働く場所は、脳です。脳のエネルギー源となるのはごはん、パン、麺などの炭水化物です。まずは、しっかり炭水化物をとりましょう。

また、十分に食べてほしいのが、朝ごはんです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、集中力も高まります。しかし、消化の悪い揚げ物などを食べると消化吸収に時間がかかり、眠たくなってしまいますので、試験当日はなるべく消化のよい食べ物を食べましょう。