

令和 7 年 2 月 28 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 フレンチサラダ



【ひと口メモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

（食事の重要性）

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。そこで、「受験に勝つ」という思いを込めて、今日はチキンカツカレーにしました。

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。

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7年 2月 28日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ
白菜と小松菜のごまあえ ひじきと厚揚げの煮つけ



【ひとロメモ】

大豆の利用方法について知ろう

（食品を選択する能力）

今日の給食の煮つけに入っている「厚揚げ」は、大豆から作られる食べ物です。ほかにも、みそやしょうゆ、豆腐や納豆などの食べ物は毎日といっていいくらい、食卓に挙がっています。

このようにわたしたちの食生活に欠かせない大豆ですが、世界的にみると大豆の用途でもっとも多いのは「油」としての利用です。大豆を原料とする油は、料理や食品の加工に使用される以外にも、インクの原料や燃料に利用されています。また、油をしぼった後の大豆かすは食品の原料や家畜のえさ、農業用の肥料などに幅広く使われています。

大豆は、現代の食生活に欠かせない大切な作物になっています。

令和 7 年 2 月 28 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】 チキンカツカレー（麦ごはん）

牛乳

フレンチサラダ

《今日の丸亀産の食材》

セロリ キャベツ



【ひとロメモ】

頭を働かせるための食事を知ろう

（食事の重要性）

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。小学生のみなさんはまとめのテストが、中学 1・2 年生のみなさんも学年末テストがありましたね。

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。

最善の力が出せるように、みんなで応援しましょう！