

令和 8 年 2 月 27 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8年 2月 27日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 白菜うどん 牛乳 さといものからあげ 切干大根とツナのあえもの



【ひとロメモ】

香川県のうどんがおいしい理由を知ろう

(食事と文化)

讃岐うどんは全国的にも有名で、毎年うどんを食べに観光客がたくさん訪れます。讃岐うどんがおいしい理由は、小麦粉、水、塩の3つの要素があります。讃岐地方の小麦粉は、気候が暖かくて雨が少なく、瀬戸内地方独特の自然環境のなかで育まれてきた、日本でも最良質の小麦粉です。

そして讃岐は地下水が地表近くに流れているので、ミネラル分の多い量の水を得ることができます。さらに讃岐を初めとする瀬戸内地方では、昔から雨の少ないという気候を利用して、塩づくりが盛んに行われてきました。

今日は白菜うどんです。おいしく食べましょう。

令和 8年 2月 27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 にんにく



【ひとロメモ】

受験に勝つ食事について知ろう

(心身の健康)

いよいよ本格的な受験シーズンですね。今年、大切な試験をひかえ、がんばっている人もいます。日ごろの勉強の成果をしっかりと発揮するためには、食事がとても大切です。

受験やテストの前日は、緊張から胃腸の働きが弱くなり、普段は問題ない食事でも体調を崩してしまう場合があります。そのため、刺身などの生ものや油っこい料理は控え、消化がよく、食べ慣れているものを選ぶようにしましょう。また、ごはんやパンなど、エネルギーになる炭水化物をしっかりとるのもポイントです。

試験当日の朝も、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーがいきわたり、集中力が高まります。時間に余裕をもって、朝ごはんは必ず食べましょう。

今日の給食では、「チキンカツカレーライス」が登場しています。チキンカツの「カツ」と勝利の「勝つ」をかけた、気持ちを前向きにしてくれるゲン担ぎの食べ物です。受験やテストに向けて、自分の力を出し切れるよう、しっかり残さず食べましょう。