



給食だより



令和 7 年度 2 月 号
練馬区立開進第二中学校

今月の目標：食事と健康の関係を理解しよう

厳しい寒さも立春まで。まだまだ寒い日もありますが、少しずつ春の足音が聞こえてきます。日々の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなりますので、しっかり食べて適度に体を動かしましょう。

がんばれ！



受験生

受験期に気をつけたい生活習慣についてまとめました。試験の時に実力を発揮するためには、普段からの習慣が大切です。日々の生活習慣にも気を配り、ベストコンディションで試験当日を迎えましょう！

★体調管理を第一に！

さまざまなウイルスが流行しやすい季節です。試験前に体調を崩さないように、日頃から石けんを使った手洗いやうがいなど、体調管理に気をつけましょう。バランスのとれた食事也很重要です！



★しっかり食べよう朝ごはん



脳の重さは体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%と言われていて、多くのエネルギーを必要とします。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときの脳はエネルギー不足に陥っています。朝ごはんを食べることで体や脳が目覚めます。ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源となります。

★睡眠時間も大切に！

試験勉強を遅くまでしていると、寝不足になったり生活リズムが乱れたりします。体調をととのえるために十分な睡眠をとりましょう。睡眠時に分泌される成長ホルモンには骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする大切な働きがあります。また、睡眠には記憶の整理や学んだ知識を定着させる効果があります。体や心のために、よい睡眠をとりましょう。



★朝型生活を心がけよう

入学試験も学校の定期テストも午前中から行われます。勉強で夜更かしをする夜型生活になっていませんか？「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。



★夜食は朝食に響かない程度に



夜食は肥満の原因にもなるので、本来は必要としない生活習慣が大切です。塾の後などで夜食をとる必要がある場合は、塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら脂質が少なく消化のよいもの(雑炊やうどん)をとりましょう。

2月の給食から

☆☆リクエスト給食を実施します☆☆

- 3日(火)節分献立です。ご飯にいわしのかば焼きを2枚のせたかば焼き丼と呉汁を作ります。
- 12日(木)1年家庭科「2・3月の献立を考えよう」から、1年A組3班さんが考案した献立を実施します。
- 19日(木)1年家庭科「2・3月の献立を考えよう」から、1年C組6班さんが考案した献立を実施します。
- 20日(金)受験応援献立です。受験に勝つ！手作りみそだれの味噌カツを作ります。
- 25日(水)図書委員コラボ給食第3弾です。絵本「ぐりとぐらとすみれちゃん」のかぼちゃコロッケを作ります。
- 26日(木)1年家庭科「2・3月の献立を考えよう」から、1年C組1班さんが考案した献立を実施します。

1月の主な食材の産地(実績)

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、宮城県、北海道

[米] 岩手県 [肉] 豚肉…埼玉県 鶏肉…鳥取県

[野菜] かぶ…千葉県 人参…千葉県 小松菜…埼玉県 せり…宮城県 長ねぎ…秋田県 ごぼう…青森県 蓮根…茨城県

ピーマン…茨城県 赤ピーマン…茨城県 にんにく…青森県 玉ねぎ…北海道 セロリ…長野県 キャベツ…茨城県

きゅうり…宮城県 さつまいも…茨城県 生姜…高知県 白菜…茨城県 もやし…栃木県 切り三つ葉…千葉県 かぶ…千葉県

青梗菜…千葉県 ほうれん草…群馬県 水菜…茨城県 たけのこ…愛媛県 えのき…長野県 りんご…青森県 大根…練馬区