

食育だより 2月

岩国市立美和中学校

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

福は内、
鬼は外!

「立春」の前日に行われる「節分」は、古代中国の行事が日本に伝わり、かたちを変えたものです。現在では春を迎える大切な節目の行事になっています。

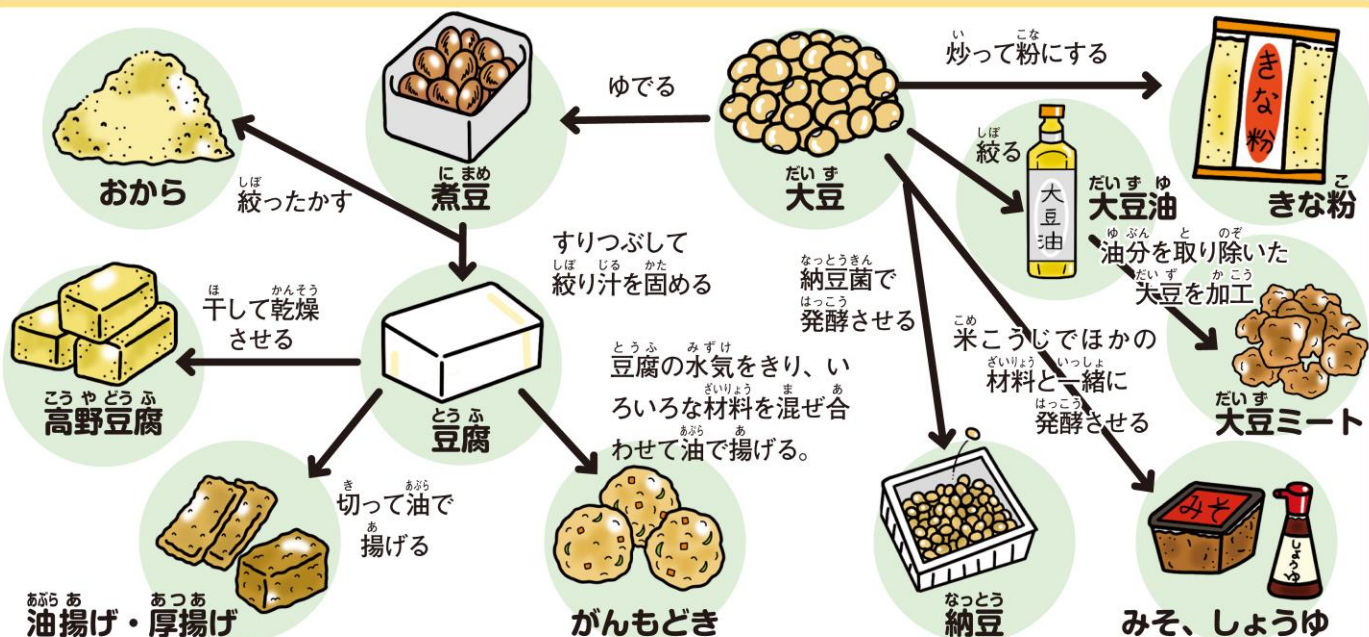


2025年の節分は2月2日でした。
今年は地球と太陽の位置関係などから暦がずれるため、1日早まっています。



大豆のはなし

豆まきには、炒った大豆がよく使われます。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物繊維も含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



学校給食週間・地場産給食週間を 実施しました

がっこうきゅうしょくしゅうかん じばさんきゅうしょくしゅうかん

1月27日から31日までは学校給食週間・地場産給食週間を行いました。

地場産食材や学校給食の歴史、保健委員会のクイズの動画を視聴し、学校給食についてさらに理解が深まりました。マイヤーレモン生産者の 瀧山さん から、果実のご提供をいただき、マイヤーレモンとレモンの香りを比べる体験も行いました。



↑ 鯨の竜田揚げにマイヤーレモンをそえて



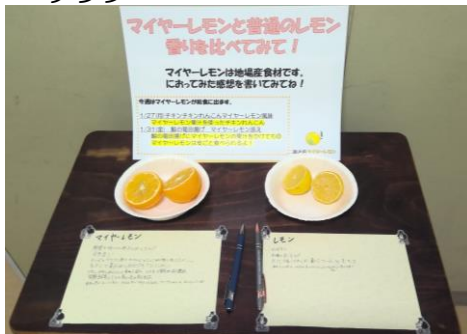
↑ 県産野菜たっぷりのクリーム煮サラダ



↑ 岩国の郷土料理 おおひら



↑ 給食について動画視聴



↑ マイヤーレモンとレモンの香りくらべ



がんばれ受験生!



生活リズムを大切に!

せい かつ たい せつ

受験シーズンは体調管理が重要です。元気に受験を乗り切るため、勉強を頑張れる体を作りましょう!

冬は、カゼが流行しやすい季節です。手洗い・うがいなど基本的なカゼ予防に加えて、食事にも気を付けましょう。カゼ予防にはたんぱく質、ビタミンC、ビタミンA、亜鉛などをとると効果的です。みかんやブロッコリー、人参、牛肉などをとると良いです。

受験前日の食事は、当日のパフォーマンスに大きな影響を与える重要な要素です。「明日は受験だからカツ丼でゲン担ぎ!」という気持ちはあるかもしれませんが、揚げ物や辛いものなどは避け、胃に負担をかけない食事をしましょう。おすすめは、体の温まる鍋もの、疲労回復の効果がある豚肉を使った生姜焼き、具だくさんの煮込みうどんなどです。

受験当日、力を発揮できるよう祈っています!

今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう!

①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。

②給食時間は食トレタイム!適量を学び、しっかり食べよう!