



給食だよい



2月号

令和8年1月30日
足立区立伊興中学校

2月4日は立春、暦の上で春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。

風邪や感染症が流行しやすい季節のため、引き続き栄養バランスの良い食事・正しい手洗い・十分な睡眠を心がけ、寒さに負けないからだを目指しましょう。

朝ごはん 食べていますか？

1日3食の食事は、体内リズムを整え、脳や体内の機能を正常に動かすための大切な役割があります。特に朝ごはんは1日の最初の食事であり、からだや脳を目覚めさせる役割があります。毎日欠かさず食べるようにしましょう。

脳のエネルギー源：ブドウ糖

ごはんやパンに含まれるデンプンは、体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳やからだのエネルギーに使われますが、体内にためられる量に限りがあります。寝ている間にもエネルギーは使われるため、夕食で補給したブドウ糖も朝にはなくなってしまいます。脳のエネルギー源となるのはブドウ糖だけなので、朝ごはんを食べ、しっかり補給する必要があります。



炭水化物と一緒にとりたい：たんぱく質・ビタミンB1

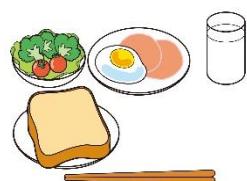
ビタミンB1がないと、炭水化物はブドウ糖に分解することができません。さらにビタミンB1には皮膚や粘膜の健康維持を助けるはたらきもあります。朝ごはんには炭水化物だけでなく、豚肉や卵、納豆などビタミンB1が含まれるたんぱく質をとりましょう。

手軽に栄養バランスの良い朝ごはん

朝には食欲がわかない・時間がとれない場合は、簡単な料理から取り入れましょう。

- チーズトースト
- パンとヨーグルト
- 納豆ご飯
- ご飯とみそ汁 など

果物や野菜をプラスすると
さらに GOOD!



2月3日は節分です。



節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわり目を指しています。その中でも春は1年の始まりであることから、春の節分は大みそかの同じように1年の締めくくりの日とされていました。

そのため春の節分では1年の邪気を払い、新しい年が良い1年になるように豆まきの習慣が定着しました。豆には靈力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを払い、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、鬼を追い払う習慣もあります。



もりもり給食ウィークを実施しました

1月20日～23日の間、もりもり給食ウィークを実施しました。今回は4日間という限られた期間でしたが、配膳の目標時間12時45分を目指し、協力して取り組みました。各学年で目標を考え、食べ残しありゼロにも挑戦しました。以下は4日間すべて目標時間内に配膳が完了したクラスです。

1年1組	1年2組	1年5組	1年6組
2年1組	2年3組	2年4組	
3年2組	3年3組	3年4組	3年5組



更に、毎日完食していたクラスには マークをつけています。すばらしい！

アンコール給食を実施します

給食委員会では、3年生が「伊興中でもう一度食べたい給食」をテーマに、アンコール給食の調査をしました。可能な範囲で、1・2・3月の給食で提供する予定です。献立表ではアンコール給食のマークをつけています。楽しみにしていてください。



	主食	主菜	副菜	デザート
1位	ラーメン	鶏の唐揚げ	揚げじゃがサラダ	フルーツポンチ
2位	ビビンバ	ヤンニョムチキン	ツナサラダ	バナナケーキ
3位	えびクリームライス	グラタン	ポテトサラダ	サイダーゼリー

★2月20日は3年生のみ唐揚げ・ヤンニョムチキンの2種を提供します。