



食だより

令和8年 2月

西岡中学校・羊丘中学校

3学期も中ほどに差し掛かり、各学年とも1年間のまとめの時期になりました。特に3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるように食事面からのアドバイスをします。



試験対策 食事からサポート!!

受験勉強も食事も毎日の積み重ねが大切です。長い受験期、規則正しい生活習慣が合格への近道となるでしょう。試験前日から当日の食事のポイントについて紹介します。

その1 朝食は必ず食べる

脳の重量は体の全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%を占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと途中で脳がエネルギー切れを起こします。



その2 三食で生活リズムを整える

試験は午前中から行われます夜型生活の人は早めに朝方に戻しましょう。その助けとなるのが朝昼夕の食事です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。

その3 プラス思考で チャレンジ!

残念ながらこれを食べると頭が良くなるという食べ物はありません。しかし体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。無理は禁物ですが前向きに挑戦してみましょう。

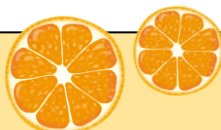


その4 ストレスに負けない 体を作る!

ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーやピーマンなどの野菜やみかんなどの柑橘類、いちご、キウイフルーツと言った果物類にたくさん含まれています



佐賀の柑橘「はまさき」が登場します



はまさきは、清見オレンジ・アンコールみかん・マーコットオレンジを掛け合わせたものです。佐賀県JAからつのオリジナルブランドで、品種名は「麗紅(れいこう)」といいます。収穫したてのはまさきは、糖度・酸度ともに非常に高い状態です。果汁の量も多く、ジューシーで濃厚な味わいが特徴です。甘い香りを贅沢に楽しむことができる柑橘です!

2月予定献立

月	火	水	木	金
2日 かき揚げ丼 味噌汁 パイン缶詰	3日 横割りのバンズ コーンシチュー ハンバーグ スライスチーズ いよかん	4日 キーマカレー バンバンジーサラダ	5日 長崎ちゃんぽん シナモンポテト みかん	6日 だきこみいなり いわしのかりかり しょうが和え
白飯 えび あさり 桜えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 全卵 片栗粉/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/パイン缶詰	ホルモン クリームチーズ ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャガ芋 パセリ 小麦粉 バター スライスチーズ ドライフルーツ 牛乳 豆乳/ハンバーグ チョップ からし/アイスクリーム/いよかん	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 切り生姜 にんにく 大豆水煮パセリ レーズン 小麦粉 トマト缶詰 赤みそ/ワサビマヨネーズ 緑豆春雨 もやし きゅうり 長ねぎ 生姜 赤みそ トウモロコシ ごま油 白ごま	ソフト麺 豚肉 生姜 にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チゲツアイ 黒さくらげ ごま油/さつまいも シシト/みかん	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 白ごま あまのり/いわしのかりかり/小松菜 もやし 生姜
9日 スタミナ丼 味噌汁 みかん	10日 ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ いよかん	11日 建国記念日	12日 西・羊3年なし しょうゆラーメン おさつフリッター デコポン	13日 西・羊3年なし シーフードピラフ Feちゃんギョウザ フルーツサワー
白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし にら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく トウモロコシ 片栗粉 ごま油 白ごま/大根 油揚げ 白みそ 赤みそ/みかん	あさり ベーコン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライスチーズ/白花豆コロッケ/いよかん		豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/さつまいも 小麦粉 全卵 牛乳 黒ごま/デコポン	胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ/Feちゃんギョウザ/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 ヨーグルト
16日 西・羊3年なし ご飯 芋団子汁 かわいい唐揚げ(天つゆ) おひたし	17日 西・羊3年なし コッペパン けんちん汁 あさりのサラダ グレープゼリー	18日 ご飯 スンドゥブチゲ ほっけのオトミルワイ はまさき	19日 カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶	20日 とりめし ちくわチーズ 詰めわり ごま和え
鶏肉 ジャガ芋 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/かわいい唐揚げ 醤油 片栗粉 宗田/洋種なばな もやし 糸かつお	鶏肉 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライスチーズ スライス/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 からし ごま油 白ごま/ぶどうジュース 粉寒天	豆腐 豚肉 生姜 にんにく トウモロコシ 赤みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/ほっけ 小麦粉 全卵 オトミル パン粉/はまさき	鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 カレー 片栗粉/ジャガ芋 赤みそ 白すりごま/黄桃缶	胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉/ほうれん草 白菜 白すりごま
23日 (振替休日) 	24日 パン部門1位 揚げパン(コッペ) 塩ワタンスープ 小松菜サラダ アイスcream	25日 白飯部門2位 豚ミックス丼 味噌汁 りんご 1位は3月に登場します！	26日 麺部門1位 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶詰	27日 味噌部門1位 ビビンバ かぼちゃコロッケ 黄桃缶
	コッペ シシト/ワタ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油 からし/アイスクリーム	白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーツ 白ごま/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/りんご	ソフト麺 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草/小麦粉 白ごま 全卵/パイン缶詰	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 トウモロコシ 人参 ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ ごま油/かぼちゃコロッケ/黄桃缶

※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。果物に変更になることがあります。
 ※カラフトシシヤモの内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物全般に、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。