



給食だより

札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校
R8年1月30日 発行

集中力を上げる食生活で試験にのぞもう！

2月といえば、1・2年生は定期テスト、そして3年生は私立受験がまっています。少しでも中学生のみなさんが勉強を頑張れるよう、集中力を上げるために食生活のポイントをご紹介します。

朝食を食べて午前の勉強の集中力をさらにアップ！

勉強を頑張るみなさんに1番大切にしてほしい食事は朝食です。文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」では、朝食を毎日食べる生徒ほど正答率が高いことがわかっています。

朝食を食べることで、眠っていた頭や体を目覚めさせると同時に、脳に必要なエネルギー源を補給することができます。人は1日の内で、最も集中力が高まる時間は、起床後2~3時間と言われています。朝食をしっかり食べて、さらに集中力をアップさせましょう。



おひたし（副菜）



さんま（主菜）



ごはん（主食）



根菜汁（副菜）

集中力を高める朝食は『主食・主菜・副菜がそろえる』ことが基本です。忙しい朝ではありますが、朝食をしっかりと食べて、脳のゴールデンタイムでもある午前の時間帯を最大限に活用し、高いパフォーマンスで一日をスタートさせましょう。



眠っていた頭や体を目覚めさせるには、起床後1時間以内に朝食を吃るのがおすすめです！



【DHAの多い食材】

いわしやサバ等の青魚 大豆製品や卵



集中力・記憶力アップをサポートする成分をとろう！

人の脳は、水分を除くと65%以上が脂質からできています。特に、脳には「DHA」や「レシチン」とよばれる脂質が多く含まれています。DHAやレシチンには、脳の働きを活性化し、記憶力や集中力を高める働きがあります。ぜひ、DHAやレシチンを多く含む食材を意識してとりましょう。

【レシチンの多い食材】

大豆製品や卵

眠ることも勉強！睡眠時間の確保と質のよい睡眠を

中学生は睡眠時間8時間以上を確保しよう！

睡眠は疲労回復だけでなく、学習内容を脳に定着させる重要な役割を担います。中学生の推奨睡眠時間は8~10時間で、東大合格者を多く輩出する筑波大学附属駒場高等学校の生徒も平均8時間以上眠っています。



夕食は就寝時間の3~4時間前にすませよう！

質の高い睡眠には、眠りに向けて体温を下げることが不可欠です。食後は胃腸の働きで体温が上がるため、消化が落ちにくく就寝3~4時間前までに夕食を済ませるのが理想的です。



篠路中学校では1月、学級活動にて栄養教諭による食指導を行いました。1年生は『理想の中学生に近づくための食事を考えよう！』、3年生は『受験で最高のパフォーマンスを発揮するための食生活を考えよう！』を題材に、日々の自分の食生活を振り返りながら、今の自分に必要な栄養素や食事のとり方について考えました。2年生は2月に実施予定です。





篠路中2月予定献立



- 牛乳は毎日200ml付きます。
- 卵は卵、乳製品は乳製品、えびはえびを使用しています。
- 青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。
- 給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。
- しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。
- 調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

2月3日(火)は節分です！

「季節の変わり目には邪気が入りやすい」といわれており、特に寒さが厳しい2月頃には体調を崩しやすいことから、邪気を祓い、1年間無病息災を祈るために行われた行事が「節分」です。炒った大豆をまいて鬼を祓い、年の数だけ豆を食べます。北海道では炒った大豆ではなく、落花生をまくことが多いようです。



2(3年1組バイキング) ● 黒角食 麦入り野菜スープ ブリカツ(中濃ソース) △ チョコクリーム	3(3年2組・3年6組バイキング) ご飯 スンドウブチゲ 野菜春巻 ナムル	4(3年3組バイキング) しょうゆラーメン △ 南瓜コロッケ スイートグレープゼリー	5 とりめし ● △ちくわチーズつめフライ ごま和え	6(3年4組バイキング) ご飯 さつま汁 ● ザンギ からし和え
ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、おおむぎ【加工品】ブリカツ(ぶり、パン粉) / 豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターク	木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバジアン、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、にんじん【加工品】春巻(キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、たまねぎ、にんじん、小麦粉) / ハム、こまつな、もやし、にんじん、トウバジアン	豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つど、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ【加工品】コロッケ(かぼちゃ、マッシュポテト、玉ねぎ、パン粉) / 【加工品】ゼリー(ぶどう果汁)	胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉/こまつな、はくさい、白すりごま	鶏肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、唐辛子/鶏肉、しょうが、ににく、全卵、かたくり粉/焼きちくわ、こまつな、もやし、からし
9 ● △横割パンズ/△Feスライスチーズ △ コーンシチュー ハンバーグ 果物	10 スタミナ丼 味噌汁 パイン缶詰	11 建国記念の日	12 期末テスト・私立受験	13(3年生給食なし) ご飯 芋団子汁 カレイから揚げ(天つゆ) おひたし
ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳【加工品】ハンバーグ(豚肉、鶏肉、たまねぎ) / やかん	豚肉、メンマ、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、白ごま/だいこん、油揚げ	日本国旗	筆記試験	鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ【加工品】唐揚げ(黒かれい、かたくり粉) / なばな、もやし、糸かつお
16(3年生給食なし) ● △ツイストパン △ あさりのチャウダー △ 白花豆コロッケ アップルゼリー	17(3年生給食なし) ご飯 カレー肉じゃが ひじき入りぎょうざ しょうが和え	18 ミートソースパスタ フレンチポテト △ ヨーグルト	19 たきこみいなり いわしカリカリフライ おひたし	20 ご飯 豆腐オイスターソース煮 △ 揚げえびシュウマイ たたききゅうり
あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ【加工品】コロッケ(白花豆、マッシュポテト、バター、パン粉) / りんご、粉寒天	豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、さやしんげん、干しあつけ、たもぎたけ、しらうが、カレー粉【加工品】ぎょうざ(キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長ねぎ、ごま油、しょうが、いたけ、エキス(ホタテ、カキ)、小麦粉) / こまつな、はくさい、しょうが	豚肉、大豆水煮、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、じょうが、ににく、パセリ、小麦粉、トマト缶詰、ミニグラスソース / ジャガイモ	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しあつけ、ひじき、白ごま、焼きのり【加工品】フライ(まいわし、じょうが、じゃがいも、玄米粉) / こまつな、もやし、糸かつお	木綿豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、ににく、オイスターソース、かたくり粉【加工品】シュウマイ(たまねぎ、いとよりだい、えび、パン粉、小麦粉) / キゅうり、ごま油、白ごま
23 天皇誕生日	24 キーマカレー パンバンジーサラダ	25 △ 長崎ちゃんぽん シナモンポテト 黄桃缶	26 ビбинバ 十勝大豆コロッケ 果物	27 ● △かき揚げ丼 味噌汁 果物
	豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、ににく、大豆水煮、パセリ、レーズン、トマト缶詰/ソフトささみ、緑豆はるさめ、もやし、きゅうり、長ねぎ、しょうが、トウバジアン、ごま油、白ごま	豚肉、じょうが、ににく、むきえび、つど、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、チンゲン菜、黒きくらげ/さつまいも、シナモン	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、じょうが、ににく、トウバジアン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、ごま油、唐辛子【加工品】コロッケ(じゃがいも、大豆、たまねぎ、小麦粉) / キウフルーツ	むきえび、あさり、さくらえび、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵/漬り豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ/みかん