



～受験(検)前には何食べる?～

「もちろん、縁起を担いでトンカツでしょ!」…。縁起は担げても、体調面ではどうでしょうか。受験(検)前におすすめの食事を紹介します。

☆前日の夕食

カツ丼、トンカツなどの揚げ物は胃腸に負担がかかるので控えましょう。
脳のエネルギー源になる炭水化物(糖質)はしっかり食べましょう。
生ものや油ものは控えた、和食がおすすめです。



☆当日の朝食

好きな食べ慣れたメニューで、**心と体の栄養となる食事**がよいでしょう。緊張して食べられない場合には、雑炊やリゾット、うどんなど食べやすいものや、少量でエネルギーをとることができる餅を使ったメニューにするのも一つの手です。



☆お弁当

お弁当は食べやすいものがおすすめです。食べながら最終確認したいという人はおにぎりやサンドイッチ、おなか为空くと集中できないという人はボリュームのあるお弁当など自分に合ったものにしましょう。



☆飲み物

寒がりな人はあたたかいものを持っていくと体も心もホッとできます。お弁当を食べてのどが渇いてしまうかもしれません。甘くない飲み物にしましょう。



実力を発揮できるよう、体調はしっかり管理して当日を迎えてくださいね!

かせ予防に水分補給!

のどには「線毛」というものがあります。線毛がうるおっていると、活動が活発になり、ウイルスや細菌を体外に排出し、風邪をひきにくしてくれます。

「のどが渇いたな」と感じた時には、すでに1%の水分を失っているのだとか。夏と同様に注意して、**1時間に1回、コップ1杯分の水分補給**をしましょう。
手洗い・うがいはもちろん、水分補給からも風邪を予防しましょう!



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。年末年始は楽しく過ごせましたか。少し休みが続きました。「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを早く“通常モード”に戻しましょう。これからも寒い日が続きます。食事前のせっけんでの手洗いをしっかり行い、栄養のバランスもよく考えて食べて元気に過ごしましょう。

～1月の給食の目標～

「学校給食週間について知ろう」

ぜん こん がつ こうがくしゅうく しゅうかん
**全国学校給食週間が
はじまります!**



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この学校給食週間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事することが大切です。よくかんで味わいながらいただきます。今月の給食センターだより、石岡市での取り組みも紹介していますので、ご覧ください。

平成・令和の給食を振り返ってみよう



地場産米の利用拡大

平成12年には、米飯給食への政府助成金もなくなったため、各地で給食に地元でとれたお米を使う動きが急拡大しました。



食育スタート!

平成17年、栄養教諭制度が始まり、食育基本法も制定されました。生きた教材として郷土料理や行事食など食文化を伝えたり、教科等の学びに活かしたりする献立の工夫も行われています。

食物アレルギー対応

平成24年、給食後、食物アレルギーが原因で亡くなってしまったという痛ましい事故が起きました。食物アレルギー対応指針が策定され、どの子ども安全に、楽しく給食時間を過ごすための取り組みが進められています。

新型コロナ禍

令和2年3月、感染拡大で全国一斉休校が要請されました。再開後も分散登校などで、しばらくは簡単に配食できる献立が求められていました。黙食の中、動画資料の活用など楽しく学んで食べられる給食時間にする工夫も続けられています。