

今年の節分は2月2日



食べる力

令和7年2月

五城目第一中学校

1月24日～30日の学校給食週間では郷土の食材を意識した献立を実施しました。1/24(金)には、五城目産のサキホコレ米を提供しています。また、おなじみの新鮮な五城目産の食材に加え、名産のとんぶりや豚肉、りんご、たまごなど秋田県産の食材をたっぷりと使用した給食を提供しました。今年は例年より気温が高めの日が続いていますが、感染症にかからないようよく食べ、よく寝て、適度な運動をして免疫力を高めていきましょう。

1月の給食から...

1/24 「大根のみそ汁」

五城目産の大根を使用しています。
やさしい甘みを感じるみそ汁でした。



1/24 「サキホコレ」

五城目エコ・ファーマーズさんが
作った美味しいサキホコレ米をい
ただきました。他のメニューにも
よく合います。



1/28 「豚のしょうが焼き」 「白菜ととんぶりのサラダ」

豚のしょうが焼きは五中人気メニューの1つ。
豚肉は秋田県産です。秋田名産のとんぶりや、
五城目産の白菜を使用したサラダと一緒にい
ただきました。



1/30 「りんごケーキ」

秋田県産のりんごを使ったケーキです。
美味しくいただきました！

毎日新鮮な五城目産や、秋田県産の美味し
い食材を使って給食を作っています！



応援しています！受験生におすすめの食べ方



○当日までの朝食習慣を！

受験当日まで、朝食を欠かさず
食べる習慣をつけましょう。朝食を
抜いたまま昼食を摂ると、血糖値が
急激に上がってしまい、眠気につな
がります。夜中の睡眠中にもエネル
ギーは消費されるため、朝食でエネ
ルギーを補給し、午後の集中力低下
を防ぎましょう。朝から食べるのが
苦手な場合はバナナ、スープ、ヨー
グルトが食べやすくおすすめです。



○食べる順番も大切！

血糖値の急激な変化による眠気
対策には食べる食材の順番も重要
になります。

①最初に野菜など食物繊維を多く
含む食材から食べます。

②次に牛乳、魚、肉、豆などのたん
ぱく質を含む食材を食べます。

③最後に炭水化物など糖質の多
いものを食べることで、眠気予
防になります。普段から順番を意識
しておくと良いですね。



○おすすめ食材！

◆サバ、イワシ、サケ、マグロ・・・
DHAが脳を活性化し、働きを良く
します。緑黄色野菜と一緒に食べ
ると◎

◆卵、大豆(レシチン)+豚肉、乳
製品(ビタミンB)+しじみ、あさり、
チーズ(亜鉛)・・・一緒に摂ると記
憶力up！

◆いちご、みかん、ブロッコリー
(ビタミンC)+ヨーグルト、みそ
(乳酸菌)+野菜全般、きのこ、海藻
(食物繊維)・・・食べて免疫力up！
当日全力を出し切れるように体調
を整えましょう。