



まだまだ寒い日が続いていますが、日が伸びてきて、日差しが暖かいと感じる日もあります。今年度も残り1か月半になりました。体調を壊さないように栄養バランスのよい食事、手洗いやマスクの着用、十分な睡眠を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

注目!

早寝・早起き・朝ごはん 朝ごはんを食べて学力アップ!!



もうすぐ都立一般入試、定期考査があります。朝ごはんをしっかり食べていますか?

朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力調査の平均正答率が高いという結果が出ています。朝ごはんを食べると、午前中の授業に集中して取り組むことができます。脳はずっと動き続けている心臓よりもたくさんのエネルギーが必要です。朝ごはんぬきでは、エネルギーが不足した状態で集中力が低下します。また、寝る時間が遅くなると朝の食欲がなくなることがあります。朝ごはんをしっかりと食べて日中に集中できるように、夜遅くまでの勉強はほどほどにして、睡眠時間をしっかりとって、早起きを心がけましょう。

記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。



リクエスト給食

リクエスト給食として12月にアンケートをとり、もう一度食べたい給食を選んでもらったメニューが3学期に続々と登場しています。2月から3月にかけてもたくさん給食に取り入れていきますので、楽しみにしてください。

主食部門

- 1位 カレーライス (1/22登場)
- 2位 ジャージャー麺 (3月予定)
- 3位 キムチチャーハン (3月予定)
- 4位 はちみつレモントースト (2/18登場)

(パン部門1位)

主菜部門

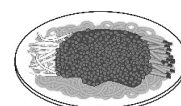
- 1位 ジャンボ餃子 (2/15登場)
- 2位 鶏肉のレモン揚げ (3月予定)
- 3位 とんかつ (3月予定)

副菜部門

- 1位 パリパリサラダ (2/25登場)
- 2位 大学芋 (2/10登場)
- 3位 フライドポテト (2/8登場)

デザート部門

- 1位 サワーポンチ (2/24登場)
- 2位 スイートポテト (3月予定)
- 3位 チーズケーキ (2/16登場)



* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
* 果物以外は、全て加熱しています。
* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



