

2月給食だより



令和7年2月
十日町市川西学校給食センター

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい生活、栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の向上につながります。



中高3年生リクエスト献立 アンケート集計結果



中高3年生に、卒業までにもう一度食べたい給食のアンケートをとりました。その結果です！

| | 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | デザート |
|----|---------|------------|------------|-----------|-------------------|
| 1位 | きなこ揚げパン | 鶏肉のから揚げ | しょうゆフレンチ | さわにわん 沢煮椀 | クレープ |
| 2位 | しろごはん | ハンバーグ | はるさめ 春雨サラダ | シチュー | しらたまい 白玉入りフルーツポンチ |
| 3位 | わかめごはん | あつや 厚焼きたまご | ひじきのサラダ | とんじる 豚汁 | みかん(冷凍含む) |

★給食についての思い出や感想(一部抜粋)

- 毎日が1番のおいしさだった。
 - 中学生になってコロナが緩和して、話せるようになったこと。
 - 苦手な物でもおいしく食べられる給食が大好きです！
 - 好き嫌いしないで食べて、健康になることにしました。
 - あと3ヶ月くらいおいしい給食を食べられるので、1日1日を大切にしたい。
 - メニューのネーミングセンスが面白くて、何の給食だろう？"といつも楽しみにしています！
 - 定番の味から初めて食べる味など、たくさんの料理の味を知ることができ、感謝しかありません。
- これからも私たち生徒の胃袋をつかむ、おいしい料理を楽しみに待っています！



中高3年生の皆さん
ご協力ありがとうございました！
ごさいました！
リクエストメニュー
お楽しみに！