

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。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！