

【集中力】を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に働くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

果物

主食

牛乳・乳製品

主菜

副菜
(汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

【基準値】

- 小学校
 - エネルギー 650kcal
 - たんばく質 21.1～32.5g
- 中学校
 - エネルギー 830kcal
 - たんばく質 27.0～41.5g

15	16	17	18	19
牛乳 もやしとひき肉のピリ辛丼 小籠包 (小①中②) 大根の中華スープ 新春デザート	牛乳 わかめごはん ベストサンド にんじんしりしり 厚揚げのみそ汁	牛乳 チキンハヤシライス 温野菜サラダ パックドレッシング チーズ	牛乳 ごはん 鮭のにんじんソース焼き ひじきと高野豆腐の炒め煮 いももち入りすまし汁	牛乳 食パン 秋田県産ブルーベリージャム かぼちゃひき肉フライ クリームペンネ 野菜コンソメスープ
小 723 26.6	小 686 23.3	小 752 26.1	小 683 25.5	小 657 21.6
中 916 34.0	中 849 28.4	中 899 30.4	中 813 32.2	中 847 27.1

🎉🎉🎉 学校給食週間 (24～30日) 🎉🎉🎉

22	23	24	25	26
牛乳 ごはん 5種の野菜入り肉しゅうまい (小①/5、6年&中②) 豚キムチ炒め 坦々風ワンタンスープ	牛乳 ごはん ぶり味噌漬けフライ がんもどきの煮物 青菜のみそ汁 ごま塩	牛乳 比内地鶏入り親子丼 わかめのみそ汁 フルーツゼリー	牛乳 ごはん いかの旨辛焼き 阿仁ふきのカレーソーテー ごま豚汁	牛乳 野菜いっぱいタンメン 根菜入りメンチカツ 秋田どっさりりんごゼリー
小 675 23.7	小 693 25.9	小 657 31.1	小 662 28.9	小 719 26.7
中 857 29.9	中 837 30.9	中 782 37.8	中 795 34.3	中 875 30.8

🎉🎉🎉 学校給食週間 🎉🎉🎉

29	30	31	お知らせ
牛乳 ごはん ハタハタフライごまソースかけ 大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 韓国のり	牛乳 やまと豚の焼肉丼 きりたんぼ汁 ミルメーク ※きりたんぼは別盛りです。自分で汁わんにきり	牛乳 ごはん 鶏肉のハニーレモン揚げ もやしとニラの肉炒め ごぼうのみそ汁	<p>北秋田市のHPで学校給食を紹介しています。献立表や給食の写真が閲覧できますのでQRコード</p>
小 669 25.1	小 724 24.5	小 740 24.9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>感謝</p> </div>
中 808 29.9	中 891 29.6	中 881 31.8	

秋田県産食材の豆知識

- 24日...比内地鶏はふつうの鶏と比べて約3倍の160～180日をかけて育てます。
- 25日...阿仁ふきは背丈が1mまで伸びる「こまち笠」という品種です。
- 26日...秋田県のりんごの年間生産量は全国で5位。生産量は約34,000トンです。
- 29日...ハタハタを漢字で書くと「鱒」。魚へんに神と書きます。
- 30日...やまと豚は「フリーデン」という会社のブランド豚です。日本各地の信頼できる場所で生育されており、そのうちのひとつが北秋田市の阿仁前田です。

今月の北秋田市産

- ・米(あきたこまち)
- ・中華めん
- ・比内地鶏
- ・じゃがいも
- ・ねぎ
- ・ふき
- ・ウインナー
- ・だいこん
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・ごぼう
- ・はくさい
- ・えだまめ
- ・ぶなしめじ
- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・きりたんぼ
- ・ブルーベリー
- ・りんご

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。