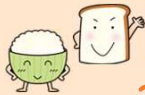


★ 給食ブログ ★



2026 年 6 月 24 日 (水)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- ハッシュドポテト
- チリコンカン
- 豆乳スープ
- しそかつおふりかけ



< 給食ニュース >



今日は、ハッシュドポテトやチリコンカンなど、食べ応えのある献立が登場しました。

じゃがいもや豆類、ひき肉などを使ったこれらの料理は、エネルギーやたんぱく質をしっかりと摂ることができ、満足感のある組み合わせです。しっかり食べることで、その後の活動や学習を支える力にもつながります。

最近、7～9年生と話していると、「テスト勉強をがんばっている」「もうすぐテストだから大変」といった声を聞くことが増えてきました。いよいよ明日から定期テストが始まります。

勉強に集中するためには、睡眠や運動と同じように食事も大切な要素のひとつです。テスト期間はつい夜更かしをしたり、食事がおろそかになったりしがちですが、まずは毎日の生活リズムを整えることが大切です。明日からのテストで、それぞれがこれまで積み重ねてきた力を発揮できることを願っています。給食も、その頑張りを支える存在でありたいと思います。