

# 6月給食だより

令和8年度 6月号

砧の学び舎

世田谷区立砧中学校

校長 木内 苗津子

栄養士 高田 優李

## ① がんばれ運動会！2日はチキンカツカレー！ 当日はハヤシライスを作って応援します！



6月2日には、「チキンカツカレー」を作ります。カツカレーの「勝（カツ）」の縁起を担ぐメニューで、運動会に向けて頑張るみんなを給食から応援します！「自分に勝つ！」「みんなで勝つ！」これまで練習してきた成果を当日発揮できるように、学年練習や予行練習も頑張ってください！

また、運動会当日のメニューは「ハヤシライス」「マセドアンサラダ」「冷凍みかん」です！カレーライスよりも脂質が少なく、トマトの酸味と甘味により、運動後でもスルスルと食べられます。また、暑い中でもクールダウンできるように冷たい冷凍みかんにしました。こちらもお楽しみに！

## ② がんばれ！ 期末考査！！



6月17日（水）から期末考査が始まります。いわゆる「中間考査」や「期末考査」は、運動に例えるなら100m走や1500m走のタイム計測と同じで、自分の学習の理解度がどのくらいなのかを確かめるのに有効です。まずは、「自分が得意・不得意な分野を知って、対策を考えて、次につなげる」という前向きな気持ちをもって、チャレンジしてみましょう！

「当日きんちょうして力が出し切れなかった」「調子が悪くて頭がはたらかなかった」などは、実は誰にでもあることです。給食からのアドバイスも下にのせましたので、参考にしてみてください。

### ◎ 魚を食べよう！



魚の油には、DHAという栄養が含まれており、脳の発達や集中力アップ、生活習慣病の予防に効果があると言われています。DHAは、サバやサンマ、イワシなどの青魚に多く含まれています。

### ◎ よく噛んで食べよう！

よく噛むことで、脳に流れる血液の量が増えて、栄養が脳に届きやすくなります。



期末考査前には、給食で・あじのピリ辛ソース・じゃが芋の金平炒めを出します！

ちょうどいい機会です。よく噛んで、魚も意識して食べてみましょう！



### ◎ 他にも…

◎ 徹夜はしない！寝ることで、勉強したことが長期記憶となり、忘れにくくなる。

◎ 当日は早起きすべし！脳がフル稼働するのは、起きてから3～4時間後。9時頃にテストが始まるとしたら、何時に起きた方がいいかな？ ……など、生活の仕方ポイントです！