



給食だより

2025年 2月

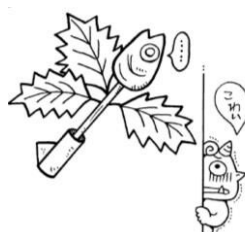
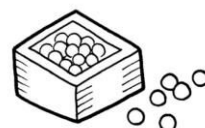
明石市立魚住東中学校

暦の上ではもうすぐ春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないように「早寝早起き朝ごはん」を実践し、手洗いうがいをしっかり行い、給食を食べて元気に過ごせるようにしましょう。

2月2日



節分



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



恵方巻の食べ方・ルールは？

1、太巻きをひとりにつき、1本準備する

福を巻き込むことから巻き寿司。縁が途切れたりしないよう、包丁で切ってはいけません。七福神にあやかり、7種の具が入った太巻きが望ましいとされています。

2、恵方を向く

その年の神様がいる方角で、何事も吉とされている恵方を向いて食べます。

3、願いごとをしながら黙々と最後まで食べる

しゃべると運が逃げってしまうので、食べ終わるまで口をきいてはいけません。さらに目を閉じて食べる、笑いながら食べるという説もあります。



ちょっと待って！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事中にふさわしくないことを話す



食事中に勝手に席を立つ



ふざけながら食べる



早食い競争をする



食器の音を立てる



口に食べ物が入ったまま話す

「もう一度食べたい献立、好きな献立」アンケート結果発表!!

みなさんの給食への興味関心を高めるとともに、給食に対する満足度向上を図るために、みなさんに学校給食でもう一度食べたい献立や好きな献立のアンケートをとりました。

期間：令和6年11月1日(金)～令和6年11月22日(金)

調査対象：明石市立13中学校の2年生 回答者生徒合計1,890名

結果

- 1位 トッポギ入りタッカルビ 2位 韓国風肉じゃが
 3位 かぼちゃコロッケ、セルフバーガー(バンズパン・チキンカツ・キャベツのソテー)
 5位 すき焼き 6位 ヤンニョムチキン 7位 チキン南蛮 8位 トッポギ入りデジカルビ
 9位 カレー(ビーフ) 10位 カレー(チキン)、セルフドック(背割りパン・ドライカレー・チーズ)



2/6(木)受験応援 献立 「チキンカツカレー」

2月10日は私立高校の入試日です。

受験に向けてがんばっているみなさんへ応援の気持ちと「勝負に勝つ=カツ」の語呂合わせから、「チキンカツカレー」を提供します。

勉強中は体を動かさなくても、脳はたくさんのエネルギーを使います。食事をしっかりとってエネルギーチャージすることは、勉強に集中するために欠かせません。規則正しい食生活に加え、夜に勉強する場合は消化の良い物を夜食として取り入れるのもおすすめです。

試験の当日は、緊張のため消化能力が低下するので、油物などは控え、脳のエネルギーとなるご飯などの炭水化物と温かいみそ汁やスープを食べるのがおすすめです。



節分献立

2/3(月)

- ・セルフのり巻き(酢めし・手巻きのり・ツナマヨ)
- ・ごまたくあん)
- ・だんご汁
- ☆節分豆
- ・牛乳



受験応援メニュー

2/6(木)

- ・カツカレー(チキンカツ)
- ・コーンのソテー
- ・牛乳



あかしっ子大好きメニュー

2/17(月)

- ・ごはん
- ・すき焼き
- ・親鶏のさっぱり炒め
- ・さつまポテト
- ・牛乳

第5位



2月の予定

- 全校生
- 19日(水)、20日(木) 学年末考査



給食なし

