

2月給食だよ！

平成 27 年 1 月 30 日
練馬区立旭丘中学校



今月の献立から



ねぎ、大根は区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

2月3日は節分です。暦の上では、この日で冬が終わります。4日の立春から、季節は春を迎えますが、2月は1年のうちで一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けないように、手洗いとうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

寒さに負けない食事をしよう！

しっかり食べよう朝ごはん！

朝ごはんを食べないと、体や脳が温まらず、力が出ません。特に、ご飯やパンなどの炭水化物を、必ずひと口でも食べてから登校しましょう。



その他に、ホットミルクやみそ汁、スープなども、おすすめです。



体を温める食べ物や料理を！

鍋や煮こみ料理などの温かい食べ物を食べると、体がポカポカしますね。また、しょうが、にんにく、ねぎなどは、体を温める食べ物です。

カレー粉、唐辛子などの香辛料も適度に料理に使うと、体が温まります。



旬の物を味わいましょう！

給食でも毎月心がけていますが、旬の食べ物をたくさん食べましょう。大根、にんじん、ごぼうなどの土の中で育つ根菜類は、体を温める働きがあります。小松菜、ほうれん草などの青菜類や白菜なども、甘みがまして、おいしく味わえます。野菜を積極的に食べることは、とても大切です。



体を動かしましょう！

寒くても外で体を動かすと、血行が良くなり、温かくなります。また、お風呂にじっくりつかると、体の芯から温まります。

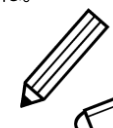


試験前の食事のポイント

皆さんが、毎日一生懸命勉強している成果を発揮する時は、試験ですよ。

2月は定期考査があり、3年生は高校入試も始まっています。

ベストな状態で臨むための食事のポイントを紹介したいと思います。



ポイント① 食事の量は「腹八分目」がベスト！

食事を一度にたくさん食べると、交感神経（精神面に働く神経）の働きが弱くなり、精神力のいる勉強には向きません。



ポイント② 朝ごはんをきちんと食べる！

朝ごはんを抜くと、脳の栄養素である血液中の糖の量が減少し、脳神経への働きが鈍くなるため、思考力や集中力が低下するとともに、イライラの原因にもなります。

ポイント③ 夜食を上手に食べる！

お腹がすき過ぎては、学習の能率が下がります。夜食は消化がよく、刺激の少ないものを少なめに食べましょう。…おにぎり、ココア、ヨーグルトなど。