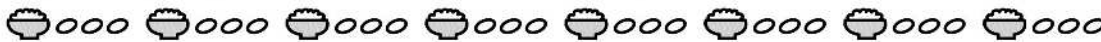
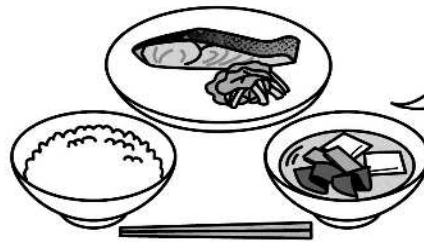
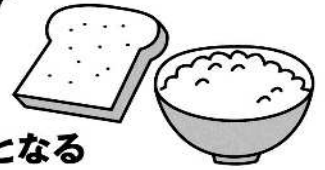


朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



朝ごはんには、**脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。**



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

セレクトデザート

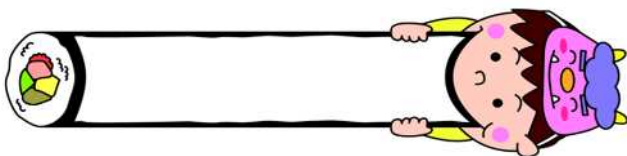
12月に行われた【目指せ完食!! 給食感謝week】で完食率が100%だったクラスが4クラスありました。優勝の4クラスが選んだりクエストデザートは以下の通りです
1月から3月の献立に取り入れたのでお楽しみに♡

- 優勝 1年1組キャラメルポテト
- 優勝 1年2組カフェオレゼリー
- 優勝 3年1組フルーツナタデココ
- 優勝 5組フルーツポンチ



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



いよいよ受験本番!!!

前日の食事では炭水化物とビタミンB1がおすすめ!

炭水化物は糖質ですが、この糖質は体内で消化されるとブドウ糖に変化し、脳のエネルギーになります。脳のエネルギーになれるのはこのブドウ糖だけです。

炭水化物がブドウ糖に変化するのを助けるのがビタミンB1です。ビタミンB1が不足すると脳がエネルギー不足になって疲労感ができます。そこで受験前日の夕食にはゆっくり消化されてゆっくりエネルギーになるご飯や麺、芋類の炭水化物をメインにビタミンB1の含まれる納豆、ハム、たらこ、うなぎ、豚肉、大豆、ごまなどをおかずに取り入れるのが脳へのエネルギー補給に効果的です。

逆に大量の揚げ物やお刺身などの生ものは消化に時間がかかり脳へのエネルギー補給が遅くなるので控えましょう。

すぐにエネルギーになるものはチョコレートや飴、果物です。朝食のおまけに一口食べて、出かける前のエネルギー補給に!



“食べてゲン担ぎ”



- ・煮物の具材を五角形に ...ごこっけい! ごかく! ごうかく!
- ・レンコン...穴が開いている 穴が通ってる 試験に通る!
- ・納豆...ネバネバ 粘り 最後まで粘り強く!
- ・ウインナー...ウインナー winner (勝者)!
- ・おかかおにぎり...おかか カツオ カツ 勝つ
おにぎり おむすび 結びつける
勝ちを結びつける!

先月使用した食材の主な産地

- 米...青森・秋田
- 鶏肉...岩手・宮崎
- 豚肉...岩手
- にんじん...埼玉・千葉
- キャベツ...練馬区・愛知
- 12月牛乳産地...東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城
- 玉ネギ...北海道
- 小松菜...埼玉
- 大根...練馬区・神奈川・千葉
- 白菜...長野
- みかん...静岡

