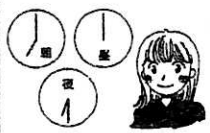
食育だより

平成27年2月号
光が丘第一中学校

2月はにげると言われているように、あっという間に過ぎてしまう月です。2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さのもっとも厳しい時期です。3年生は高校受験を控えています。風邪などひかないように食生活や睡眠のとり方等に気をつけましょう。

ラストスパート！ がんばれ受験生

3年生のみなさんは受験に向けて、そろそろラストスパートをかける時期ですね。残念ながら「これを食べれば頭がすぐ良くなる」という食べ物はありません。日ごろから栄養バランスのとれた食事をし、生活習慣に気をつけることで心身ともにベストな状態で大切な日に挑みましょう。食生活からのアドバイスです。

食べる前には手をしっかり洗い、うがいをしましょう	朝・昼・夕の3食をしっかりとろう	夜食を毎日の習慣にしない	夜食をとるときは糖質を多く含み、消化のよいものを
			
かぜやインフルエンザにかかってしまっては大変です。かぜやインフルエンザの一番の原因は、手についたウイルスが、口や鼻、目から体内に侵入して起こります。日ごろから手洗い・うがいを習慣にしましょう。	脳が消費するエネルギーはからだ全体の20パーセントにもなります。その脳のエネルギーとなるのが、ごはんやパンなど主食に含まれる糖質です。とくに朝食をとらないと午前中頭がはたらきません。	夜食はあくまで、次の朝食までのつなぎの間食です。夜食を習慣にしてしまうと生活リズムが崩れ、翌日の大事な朝食がとれなくなります。とくに脂肪分が多く、胃にもたれやすいスナック菓子やカップラーメンはNGです。	どうしても何か食べたくなったら、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むもので消化のよいものを選び、からだを温めるたんぱく質の食品も少し加えます。うどんやおかゆ、やきいもやバナナに温かい牛乳などがよいでしょう。

今月の献立から

3日(火)　節分です。黒豆を使いちらしずしに入れます。黒豆の色素はアントシアニンです。
黒豆には解毒作用があり、古くから薬用として利用されてきました。

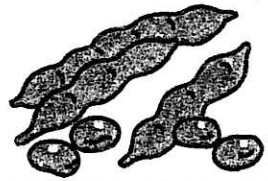
5日(木)　さつまいも　桜エビ、ねぎ、納豆をまぜあわせて油で揚げて岩石揚げを作ります。
カルシウム、食物繊維、ビタミンB群がアップします。おろしソースでいただきます。

12(木)　豆腐を作る時にできるおからを使い、おからのコロッケを作ります。
おからには植物性のたんぱく質、食物繊維等が多くふくまれています。

23日(月)　24日(火)は都立高校一般入試(3年生)です。その前の日なので
カツ(勝つ)カレーライスにしました。

豆

2月3日は「節分」



豆まきの豆　大豆

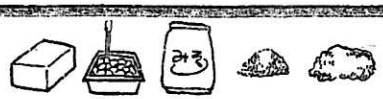
たんぱく質を多く含むので「畑の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょうゆやみそなど、みなさんの周りに大豆製品がいっぱいです。他にどんなものがあるでしょう。

豆を積極的に食べましょう

昔に比べると、豆の消費量は少なくなってきています。豆には①脂肪のとりすぎを防ぐ。②不足しがちなビタミンを補う。③不足しがちなミネラルを補う。④食物繊維の不足を補う、などといった効果があります。「豆」を調理するのは面倒だと思われがちですが、ゆでたものや缶詰も売っているので、スープや煮物などを手軽に作ってみてはいかがでしょう。

月刊「食育ファーラム」より

小粒だって、負けないぞ



豆腐　納豆　みそ　きな粉　おから

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム
	kcal	g	g	mg	mg
2月平均	854	34.3	27.0	3.6	423
摂取基準	820	25～40	25	4	450

ビタミン				食塩	食物繊維
Aレチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
346	0.59	0.7	33	4.1	7.5
300	0.5	0.69	35	3	6.5