



2月号

令和2年
(2020)
校長 山根浩孝
栄養士 町野忠彦

先日、関東地方では、暖冬から一転、東京でも一部、うすらと雪化粧した所もありましたが、交通等の大きな混乱もなくひと安心といったところでした。

ここに来て、石神井中学校では、2年生を中心にインフルエンザが増えているようです。今後は、周囲の人を巻き込んだ集団感染を起こさない配慮と予防が大切です。手洗いとうがいの徹底。マスクの着用。教室の換気。栄養と休養。特に皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にする人参や小松菜、ほうれん草、セリ、ブロッコリー等の緑黄色野菜をしっかりとることが大切です。

暖冬とはいえ、朝晩は寒い日が続いています。2月にすると節分・立春と暦の上では、春ですが2月は、1年で最も寒い季節といわれ、まだまだ寒い日もありそうです。

とはいえ、晴れた日のやわらかな日差しはぬくもりに木の芽もふくらみ始め、日もだいぶ長くなり、春に向けて季節が動いていることが実感できます。もう少し寒い冬。元気にのりきりしましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	g	g
今月の平均	833	33.1	27	430	4.8	573	0.59	0.73	46	3.9	7.6
国摂取基準	830	27~41.5	23~27.7	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5	6.5

※食塩は、魚や肉のフケダレや野菜のふりかけ等に使ったおせしめゆ、塩を含む使用量です。

イワシ100匹頭の薬

先月号で目ざしの話を書きましたが、節分の日に、いりぎめ枝と、いわしの頭を戸口に飾る習慣は、昔からあります。いりぎめのトゲで目を刺し、いわしの臭いで鬼が近寄らなようにするためと言われていました。

さて、このいわしですが、良質のたんぱく質やビタミンB2・ビタミンE、カルシウムなどの他にも、脳の働きを良くするDHAも沢山含まれています。その効果は昔から「いわし100匹頭の薬」ということわざにも残っている程です。ご家庭でも、いわしの煮付けや塩焼き、目ざしやつみれ、しらす干しやちりめし汁など是非食べて下さい。

食べてがんばれ! 受験生

よいよ受験シーズンの到来です。毎日がんばっているみなさんに、当日ベストな状態で自分の力をいかに発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。

必勝ポイント その2

3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。

必勝ポイント その3

プラス思考でチャレンジ!

苦手克服!

必勝ポイント その4

ストレスに負けない体をつくる!

ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。

必勝ポイント その5

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜの原因となるウイルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事は、感染の場にとってもなりやすいです。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、食事の前にも必ずせっけんでしっかり手洗いをする習慣をつけ、かぜ予防を心がけましょう。

さて受験生は、試験前日は早目に寝て、当日は時間に余裕をもって起き、ご飯やパンなどの主食に含まれる糖質をしっかりとることが大切です。また、試験というストレスと戦うためには、ビタミンCが重要です。ポイント4の食品も含め、朝食をとらないと午前中、頭が動きません。心身共にベストな状態で、大切な日に挑みましょう。