



2月 給食だより

平成31年1月30日
練馬区立石神井西中学校

今年度も残すところあと2ヶ月となりました。2月は学年末試験や入試があり、勉強に忙しい日々かと思えます。試験を受けるためには勉強と同じくらい健康管理が大切です。食事と睡眠を十分にとり、万全の体調で試験に臨みましょう。

試験で力を発揮するための食事とは？



試験の前日

試験では脳がエネルギーをたくさん使います。脳のエネルギーとなる主食（ごはんやパン、麺類）をしっかり食べましょう。ただし、胃に負担がかかってしまうので食べ過ぎはNGです。刺激物や食中毒のおそれがある生ものを前日に食べるのは控えましょう。



試験当日の朝

試験当日は緊張で食欲がないかもしれませんが、前日同様に脳のエネルギーとなる主食を食べましょう。また、スープやみそ汁など温かいものを飲むと、体が温まって心も落ち着きます。

リクエスト給食を取り入れました！

9月に引き続き、給食委員会でリクエスト給食のアンケートを行いました。今年度2回目となるリクエスト給食、結果は右の通りです。

リクエストされた献立は2月の給食に取り入れています。詳しくは裏面献立表をごらんください。

- 1年生
練馬スパゲッティ
- 2年生
あげパン
- 3年生
ジャージャー麺

<1月に使用した食材の主な産地>



大根の葉	東京	ピーマン	茨城	ニラ	栃木
かぶ	東京	じゃがいも	鹿児島・長崎	サヤインゲン	沖縄
せり	宮城	しょうが	高知	ごぼう	熊本
ねぎ	栃木	白菜	茨城	大根	徳島
にんじん	千葉	チンゲン菜	茨城	ピーマン	茨城
きゅうり	宮崎	きゅうり	宮崎	赤ピーマン	宮城
えのきたけ	長野	ゆず	徳島	パセリ	静岡・福岡
ねぎ	栃木	里芋	埼玉	にんにく	青森
小松菜	埼玉	ほうれん草	埼玉	かじき	静岡
春菊	宮城	キャベツ	愛知	さけ	北海道
もやし	栃木	さつまいも	千葉	ししゃも	アイスランド
玉ねぎ	北海道	レモン	長崎	さば	ノルウェー
みかん	静岡	カリフラワー	福岡	いか	ペルー
いちご	福岡	りんご	青森	えび	インドネシア
あしたば	東京	むろあじ	東京		

