

食育だより

平成28年2月号 大泉中学校

校長 惣田 修一
栄養士 隼瀬 里香

【今月の目標】 健康づくりを考えた食生活をしよう。

2月4日は立春です。暦の上では春になりましたが、寒い日はまだまだ続きます。大泉中では風邪の生徒が少しずつ増えているようです。「うがい」「手洗い」をしっかりと、睡眠と食事をきちんととり、元気に過ごしましょう。

日頃の生活でかぜを予防しましょう！

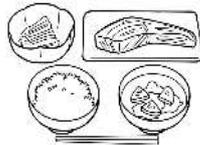
インフルエンザは全国的には現在流行のピークです。

かぜをひかないためには、ウイルスを体内に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切です。



かぜ予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事をきちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



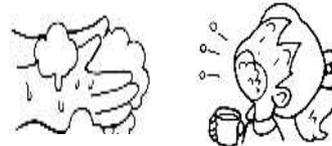
3 外で元気に体を動かし体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調整を心がける



5 人ごみをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

かぜに
負けない

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか?

食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。

試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

今月の献立から

9日(火)【3年生応援献立】

受験シーズン中の3年生を応援して「チキンカツ」を作ります。「カツ」=「勝つ」にかけたメニューです。24日が都立一次入試ですが、私立入試に合わせて早めに実施します。みなさんが良い結果を出せるように給食室でも思いを込めて作りたいと思います。

12日(金)【バレンタインデー】

14日のバレンタインデーにちなんで「ブラウニー」を作ります。ブラウニーはアメリカのバターケーキのひとつです。作り方は様々で、クッキーのようなものやスポンジ生地のものなどがあります。材料の配合も色々ですが、ココアやチョコレートを入れて黒い色にしたものが一般的です。

15日(月)【ジャンボしゅうまい】

一辺が13センチもある大きなしゅうまいの皮を使って作るしゅうまいです。給食室で一つ一つ包んで作ります。大泉中830人分を手作りするのは大変ですが、人気メニューなので残りも少なくよく食べてくれます。

18日(木)【もやしサラダ】

サラダやおひたしなどの野菜料理は残ることが多いのですが、「もやしサラダ」は残りがほとんど出ない野菜料理です。にんにくとベーコンの入ったドレッシングがおいしいと好評です。

給食レシピ~もやしサラダ~

材料は1人分

もやし 55g きゅうり(斜めせん切り) 15g にんじん(せん切り) 10g
油 2g にんにく 0.1g ベーコン 2g 酢 1.5g
塩 0.4g こしょう 0.05g 砂糖 0.1g しょうゆ 2g ごま 1g

野菜を茹でて冷ます。油でにんにくとベーコンを炒めて調味料とごまを加えて冷まし、ドレッシングにする。野菜とドレッシングをあえる。

・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等

事務室 03(3924)1002 (担当:隼瀬)までご連絡ください。