

食育だより

令和5年2月号 大泉中学校

校長 新村 紀昭

栄養士 白澤 瞳



2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥し気温の低いこの時期はコロナウイルスだけでなくインフルエンザやウイルス性胃腸炎など様々な感染症が流行します。手洗いはもちろん、栄養もしっかりとって予防に努めましょう。

♪ 受験準備大作戦 ♪

今月は一般入試！おすすめの食事を紹介します。
3年生だけでなく1・2年生のテスト前にも！

受験生の食事の基本

◎脳にかかせないエネルギー源～ブドウ糖（必須！）

→白米 パン 麺 などの炭水化物

不足すると集中力が切れたり、ケアレスミスを起こしやすくなります。

炭水化物抜きや甘い物を控えるダイエットは受験生にはNG！



◎ブドウ糖の代謝に必要～ビタミンB₁

→豚肉 うなぎ ごま ナッツ類 大豆・大豆製品 など

◎血流をよくして頭の回転を高める～DHAやEPA

→魚類（マグロ、いわし、ぶり、さば、さんま、鮭など）

◎集中力を上げる～カルシウム・マグネシウム

→牛乳・乳製品 海藻類 ごま 小松菜など葉類 大豆・大豆製品 など

◎記憶力を高める～レシチン

→卵黄 レバー 大豆・大豆製品 小魚 など

★受験前日 夜★

×避けた方がよい食事

- ・生ものや貝類…食あたりの原因に
- ・揚げ物…消化に時間がかかり夜中ぐっすり寝られない&緊張しているときはますます消化しない

◎おすすめの食事

食べやすい・食べ慣れた・消化によいもの
(温かい鍋物や具材をたくさん入れたうどんなど)

★受験当日 朝★

十分な睡眠・早めに起床・朝食で栄養

✦ 朝ごはん必須! ✦

- 普段と変わらない食事
- 血糖値がゆっくり上昇して腹持ちも良いご飯がおすすめ
- タンパク質・ビタミン・ミネラルもバランスよく
- 消化にエネルギーがすべていかないように、試験開始の2時間前までにすませましょう

★受験当日 お弁当★

◎食べやすいもの

→一口サイズの小さいおにぎりやロールサンドがおすすめ

◎食べ慣れているもの

→緊張で食べられない人もいるので特別なものではなく普段食べ慣れているものにしましょう

！注意！

食べ過ぎは眠くなる上にエネルギーが消化に使われるので量はほどほどに

「特別な日だから」と豪華な物が食べたくなりますが、ごちそうは試験が終わってからにしましょう！

3年生



リクエスト給食



1. フルーツポンチ 39票

2. きなご揚げパン 29票

3. スタミナサラダ 28票

4. 練馬スパゲティ 18票

4. ココア揚げパン 18票

4. 味噌ラーメン 18票

7. タンドリーチキンカレー 12票

7. 五目肉うどん 12票

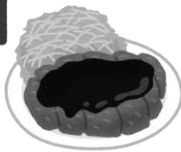
12月に給食委員が3年生のリクエスト給食のアンケート(1人3票)を実施しました。集計をした結果、左の結果になりました。例年揚げパンが1番人気になることが多いですが、今年度の3年生はフルーツポンチが1位となりました。

これらの献立は2月、3月の給食で実施予定です。また、左記以外にも票数の多かったものは献立に取り入れています。楽しみにしてくださいね。

★その他人気のあった献立★ →今月もたくさん入れています!
ガパオライス、わかめごはん、カレーライス、チョコマフィン、ソースかつ丼、揚げ餃子、キムチチャーハン、三色丼、ごぼうのハヤシライス、いちご、フレンチトースト、ジャージャー麺等

☆今月の献立より☆

20日*郷土料理(福井)、3年生都立受験応援献立



21日の都立受験を応援するため「カツ(勝つ)」を使った料理にしました。揚げ物は消化に悪いので前日夜に食べるのはおすすめしません。みんなと給食で食べ、受験を乗り切りましょう。果物のいよかんも「いい予感」とかけています。福井県でカツ丼といえば卵としてはなくソースカツ丼です。揚げたカツを熱いうちにソースにくぐらせてご飯にのせて食べます。キャベツなどはのせず、カツだけで食べるのが一般的だそうです。

14日(火) 米と味噌の日

今月の米と味噌の日のお米は『北海道産きらら397』、味噌は『北海道産白味噌』です。

「きらら397」粘り気が少なく粒が大きいのが特徴。噛むほど甘みが広がる。北海道での作付面積はななつぼし、ゆめぴりかに次ぐ3位。

「白味噌」北海道産の大豆、米麴、食塩のみを使用した無添加味噌。普段の味噌汁ではこの味噌を赤味噌と混ぜて使用している。

16日(木) ラッキースター献立

今月のラッキースター献立は16日の「ポテトグラタン」です。今回はだれに当たるでしょうか? お楽しみに!



●1月の主な食材の産地●

牛乳:東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道 米:新潟(こしひかり)、京都(こしひかり)
キャベツ・大根・ブロッコリー・白菜:練馬区、玉ねぎ:北海道、人参:さつまいも・きゅうり・パセリ:千葉、ねぎ・里芋・小松菜・ほうれん草:埼玉、じゃがいも:長崎・鹿児島、青梗菜:静岡、しょうが:長崎、にんにく・ごぼう:青森、えのき・しめじ:長野、ピーマン:宮崎、もやし:にら:栃木、さやいんげん:沖縄、いちご:静岡・福岡、はれひめ:愛媛、豚肉:群馬、鶏肉:岩手、モウカサメ:宮城、くじら:和歌山、さば:ノルウェー・アイスランド、はまち:愛媛