

2月の献立より

行事食 節分

2月3日は節分です。鬼（風邪などの良くないもの）を追い払い、福を呼び込む伝統行事です。給食では鬼が嫌うとされるイワシを蒲焼にしたものと、福豆に代えて大豆をきなこでからめたものを用意します。風邪を引かない一年にしてください。



食育の日～ニューヨーク料理～

2月19日の食育の日には、世界都市農業サミットに参加していたニューヨークの料理を給食に取り入れます。今回はニューヨークを含めアメリカで広く親しまれているミートボールスパゲッティを用意しました。

ひき肉のミートソースをミートボールにすることでフォークで食べやすくなり、ボリューム感も生まれます。アメリカでアレンジされたパスタ料理を味わってください。

都立高校入試直前 がんばれ受験生！

受験シーズンです。今までの試験勉強や面接練習など、努力の成果が実ることを期待しています。給食からもわずかながら応援になれるように、都立高校一般入試の前日の2月20日には縁起の良い給食をそろえました。試験にきちんと勝つことを願ってチキンカツと、いい予感につながるように伊予柑を用意しています。

長時間に渡る試験はエネルギーを使うためお腹がすきます。当日はバランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて臨んでください。



朝ごはんを食べよう⑨

受験と朝ごはん

朝ごはんは一日の生活の中でとても重要なものであると、このコーナーでお知らせしています。普段から食べる習慣を身に付けることはもちろん大切ですが、高校受験当日などは朝ごはんの内容まで気を付けるとより良いのではないのでしょうか。

入試や資格試験などで朝から昼まで集中して試験を受けると、終わった時の疲労感はとても大きいものです。すでに私立入試を受けた人や、保護者の方には思い当たる節があるのではないのでしょうか。本番の緊張と、集中して脳を使うことで普段以上に疲労を感じるのかもしれませんが。試験中に何か食べるわけにはいかないので、エネルギー源はおのずと朝ごはんに限られます。このような時のおすすめるは、米飯を中心に、おかずもそろった朝ごはんです。ご飯はパンと比べてゆっくり消化吸収されるため、腹持ちの良い朝ごはんです。試験の途中でお腹がすいて集中力が途切れないよう、朝ごはんをしっかりと食べて受験を乗り切ってください。

受験当日のおすすめ朝ごはん例



☆主食はご飯物で腹持ちUP！

☆主菜は噛みごたえのある物にして脳を活性化！

☆副菜は温かい物で体温上昇！