



2月号

令和7年
(2025)
練馬区立
開進第一学校

寒い日が続いています。この冬、東京ではとても雨の少ない冬に当たっています。この天候が、野菜等の成育に影響しなげればと、思います。

3日の立春を過ぎると暦の上では春ですが、2月は1年の中でも最も寒い季節といわれます。規則正しい生活リズムや、バランスのとれた食生活、適度な運動と休養、十分な睡眠、うがいや手洗いに心掛け、ウイルスに負けないようにはまよう。暖かな春。本当に待ちどおしいですが、もう少しの寒い冬。元気のりきりましよう。



生徒1人当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g	
						A	B1	B2	C			
今月の平均	809	33.5	26.4	389	128	3.6	309	0.53	0.63	41	3.5	9.6
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、麺類の汁や魚の付け汁や煮汁、ソースやドレッシングに使用した、みそしおや、ソース、塩等を含みます。

いわし100匹頭の薬

節介の日に、いわしの枝といわしの頭を戸口で飾る習慣があります。いわしのトゲが目を刺すので鬼が入ってこず、いわしの臭いで鬼が近寄らないようにするためと言われています。

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K、カルシウムなどのせ、脳の働きを良くすると言われる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ます。この家庭でも、いわしの煮付けや塩焼き、丸干しや目ざし、しらすやちりめんしほこ等、是非食べて下さい。

《1月の主な農産物の主産地》

米(岩手・秋田) いちご(山形) じゃがいも(北海道・長崎) 玉ねぎ(北海道) 人参・里もも・つまいも・ごぼう・ほうれん草・キャベツ・いたけ・春菊・かぶ(千葉) 小松菜(千葉、埼玉) ねぎ(練馬、千葉、埼玉) 大根(練馬、千葉、神奈川) 大葉(茨城) きゅうり(宮崎、千葉、群馬) 白菜(練馬) みかん(静岡・熊本) いちご(栃木)

ラストスパート! がんばれ受験生

3学期も中ほどにさしかかり、各学年とも1年間の総まとめに入ります。とくに3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。



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。朝食を食わずに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。そのとき助けになるのが、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ことです。

必勝ポイント その3

プラス思考で何でもチャレンジ!

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!

必勝ポイント その5

食事前の手洗いでかぜ予防!

残念ながら「これを食べると頭がよくなる」というものはありません。しかし体や心のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を毎日バランスよく食べることがとても大切です。食わず嫌いの克服がきっかけで、苦手科目の克服につながることもあります。自分にプラスになると思ったことは何でもチャレンジしてみましょう。

かぜのウイルスの多くは、まず手に付着し、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が感染の場になることもあるのです。かぜにかかってしまったら、これまでの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る、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闘うためには、ビタミンCが必要です。ポイント4の食品も含め朝食をとらないと午前中、頭が働きません。朝食をしっかりとって、心身共にベストな状態で大切な日に挑みましょう。