令和2年

練馬区立石神井東中学校

2月給食だより

市川 昌彦 栄養十 岡野 有紀

朝起きるのがつらいという人も多いと思 いますが、寒さに負けない体をつくるた めには、朝ごはんがとても大切です。な ぜなら、脳は寝ている間も働いているた め、朝目覚めたときはエネルギーが不足 している状態で、体温も下がっているか らです。朝ごはんを食べることで、脳に エネルギーが補給され、体温も上がり、 1日を元気にスタートさせることができ ます。

朝ごはんには、 脳のエネルギー源となる 主食をしっかりとりましょう。



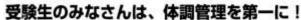
主食•主菜• 副菜をそろえ ることで、栄 養のバランス が整いやすく なります。

- 野菜は温野菜サラダや味噌汁、スープに入れると、多めに摂ることができ ます。朝は忙しいので、前の晩に用意しておいても良いでしょう。刻んだ 野菜はタッパーなど密閉できる容器に保存し、使う直前に電子レンジで軽 く加熱すると時短になりますよ。
- ・市販の卵スープとご飯で、卵リゾット風にしても。長葱や玉葱などをプラ スすると野菜もとれますね。乾燥わかめやフリーズドライの野菜も使いや すいです。
- 冬も意外と脱水しています。水分補給のためにも、朝ご飯はしっかり食べ ましょう。鼻粘膜が乾燥して機能しなくなると、風邪を引きやすくなって しまいます。

風邪予防の徹底を!で気で



風邪やインフルエンザなど感染症が猛威を振るっていま す。外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっ かりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に 負けない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへ の外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。自分の 体は自分で守りましょう。



適度な休憩、温かい飲み物、バランスのとれた 食事をとるよう心がけましょう。 ビタミンCには、 風邪予防だけでなく、ストレスに対抗する作用も あります。野菜や果物を毎食取り入れましょう。



2月3日は節分です

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」 節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして 鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。











いり大豆を「鬼は外、 福は内」と唱えながら まき、自分の年の数 (または年の数+1 粒)だけ食べて、1年 の健康や無事を祈り ます。



ヒイラギの枝に、焼 いたイワシの頭を刺した 「ヤイカガシ(ヒイラギ

イワシ)」を家の玄関などにつるし、 鬼を追い払います。焼いたイワシを食 べる地域もあります。

巻きずしを切らずに、その年の 恵方(歳神様のいる縁起の良い方 角。2020 年は西南西) を向いて 無言のままかじって食べます。切 らないのは「縁を切らない」ため とされます。もともとは関西の一 部地域の風習でしたが、ここ数年 で全国に広まりました。

分そば、福茶などがあり、家庭や地域に

今月の献立から

3 H 節分献立 いわしを甘辛のたれで食べやすい蒲焼にします。

4 FI 立春献立 菜の花、鰆を使った春らしい献立です。

14日 2 年生応援献立 2年生のスキー教室に合わせた献立です。

20 H 3 年生応援献立 受験応援献立です。