

令和2年

練馬区立石神井東中学校

2月給食だより

学校長 市川 昌彦
栄養士 岡野 有紀

 早寝・早起き・朝ごはん 早寝・早起き・朝ごはん 運動シンボルマーク

朝ごはんを、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。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なくなると、風邪を引きやすくなってしまいます。

油断大敵 風邪予防の徹底を!



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・うがいをし、栄養と睡眠をしっかり取ることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。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。



体調管理

受験生のみなさんは、体調管理を第一に!

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。



ビタミンC

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。



節分にまつわる食べ物



大豆



イワシ



恵方巻き

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らし、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向。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。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

今月の献立から

- | | | |
|-----|---------|------------------------|
| 3日 | 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日 | 立春献立 | 菜の花、鱈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日 | 3年生応援献立 | 受験応援献立です。 |