

食育だより

令和8年2月号 大泉中学校



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インフルエンザ、コロナウイルス、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. ジャージャー麺 63 票

2. 揚げパン 56 票

3. ラーメン 44 票

4. フルーツポンチ 35 票

5. カレーライス 30 票

6. 練馬スパゲティ 24 票

7. ミルクコーヒー 16 票

8. から揚げ 15 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。今年はジャージャー麺が 1 位になりました。これらの献立は 2 月、3 月の給食で実施予定です。（2 月は 3 年生が受験でいない日もあるため、上位の献立は 3 月に多めに入れています。）

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！

キムチチャーハン、タンドリーチキンカレー、揚げ餃子、ABC スープ、揚げアップルパイ、パインパン、担々つけ麺、鉄骨サラダ、星空ゼリー、いちご、ソースかつ丼、おかしな半熟卵 等



☆今月の献立より☆



19 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。給食では前々日に出すので、みんなと給食で食べ、受験を乗り切りましょう。

福井県でカツ丼といえば卵としで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。

27 日＊郷土料理（群馬）

豆腐めしはご飯に炒めた豆腐や具材を混ぜて作ります。ホルモン揚げは肉のホルモンではなく『ちくわ』に衣をつけて揚げ、甘辛いソースをからめたものです。B 級グルメとしても知られています。おきりこみは平たい太い麺の入った汁で、『おきりこみ』や『にぼうとう』とも呼ばれます。



●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・福島・山形・北海道、米：岩手（ひとめぼれ）・北海道（ゆめぴりか）
大根・キャベツ：練馬区、小松菜：東京・埼玉、玉ねぎ・じゃがいも：北海道、もやし：栃木、人参・ねぎ・里芋：千葉、きゅうり：千葉・高知、さつまいも・しょうが：茨城、にんにく・ごぼう：青森、パセリ：香川、万能ねぎ：宮城、さやいんげん：沖縄、しめじ：長野、いちご：栃木、いよかん：愛媛、豚肉：千葉・青森、鶏肉：岩手、かじき：静岡、わかさぎ：カナダ、えび：インドネシア、さば：ノルウェー・アイスランド