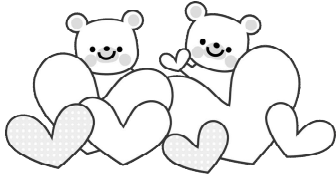


食育だより

令和7年2月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

栄養士 田中 亜希子



2月3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コロナウイルスだけでなくインフルエンザや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た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！

- 1. きな粉揚げパン 38.2%
- 2. ココア揚げパン 34.3%
- 3. 味噌ラーメン 34.3%
- 4. 照り焼きチキン 55.9%
- 5. BBQ チキン 48.5%
- 6. チーズタッカルビ 40.3%
- 7. サイダーフルーツボンチ 49.7%
- 8. 冷凍パイ 39.1%
- 9. いちご 33.1%



リクエスト給食



12月に給食委員が、主食・副菜・デザートのリクエスト給食のアンケートを実施しました。集計をした結果、左の結果になりました。これらの献立は2月、3月の給食で実施予定です。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！

ジャージャー麺 26.3%、辛いカレー21.2%
 練馬スパゲッティ 18.1%、辛くないカレー11.8%
 ハンバーグ 38.0% いかのかりんとう揚げ 26.5%
 サーターアンタギー38.3% 等

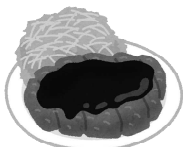
☆今月の献立より☆



20日*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）カレー」です。ネーミングも受験のゲン担ぎになっています！カツの肉は、豚のヒレ肉を使用しました。ヒレ肉は、脂がなく、柔らかいたんぱく質が豊富な部位です。みなさんが大好きなカレーに乗せて食べましょう！！



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。みんなと給食で食べ、受験を乗り切りましょう。果物のいよかんも「いい予感」とかけています。

●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、北海道
 米：(あきたこまち 特別栽培米ひとめぼれ・ひとめぼれ)、キャベツ・大根・ブロッコリー・白菜・ねぎ：練馬区、小松菜・明日葉・東京 X(豚肉)：東京、人参・かぶ・きゅうり・春菊：千葉、里芋：愛媛、ほうれん草：埼玉、しょうが・せり・もやし・イチゴ：茨城、じゃがいも：長崎、にんにく・ごぼう：青森、えのき・しめじ：長野、金時人参：香川、豚肉：群馬、鶏肉：岩手 等。

米・長葱について

米の金額高騰により、12月から3月まで、定期的に練馬区より、全校に米の一部現品支給をいただいています。

2月7日は、練馬区産の長ねぎの一斉給食日です。大泉中では、とりねぎごぼう丼に使用する半分のねぎを納品していただけます。感謝していただきます！