



[ 配布用献立表 ]

2024年 2月

Table with columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 牛乳 (Milk), 赤の仲間 血や肉になる (Red group: Blood/Meat), 黄の仲間 熱や力の元になる (Yellow group: Heat/Power source), 緑の仲間 体の調子を整える (Green group: Balance body), エネルギー たんぱく質 脂質 (Energy, Protein, Fat). Rows include items like 大豆そぼろごはん, いわしの蒲焼き, グラタンパン, etc.

22 木	わかめごはん	炊き込みわかめ	精白米, 米粒麦, 白いりごま		742 kcal
	鮭の塩焼き	生鮭			35.9 g
	バリバリサラダ		ワンタンの皮, 米油, 白いりごま, ごま油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, きゅうり	21.3 g
	豚汁	厚削り, 豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	油, つきこんやく	だいこん, にんじん, ねぎ	
29 木	麻婆豆腐丼	豚ひき肉, 牛ひき肉, 大豆, 赤みそ, テンメンジャン, 木綿豆腐	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, にら	783 kcal
	中華風ドレッシング*サラダ*	カットわかめ	ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし	33.0 g
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	ごま油	玉葱, にんじん, こまつな	25.2 g

## 給食だより

寒さが厳しい季節となりました。インフルエンザ等にかかる人も増えてきています。栄養バランスの整った食事で病気の予防を目指しましょう。特に3年生は高校の入学試験があるので、病気の予防に取り組んで、力を発揮してください。

### 勉強と食事の関係や試験に向けての食事について



テスト当日に日頃の勉強の成果を出せるように、体調をくずさないことが大切です。睡眠不足や食事のバランスが乱れると、かぜをひきやすくなります。また、朝食をぬくと午前中の集中力がなくなってしまいます。早起き早寝朝ごはんを心がけましょう。

#### 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずをしっかり食べることが大切です。



#### 受験当日の朝は 炭水化物をしっかり！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまします。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べまします。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けまします。



#### 注意！ カフェインのとりすぎ

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中等なことなどから、カフェインの影響が強く出まします。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにしまします。



### 受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしまします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしまします。