

実施日	曜日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	沢中	鶴巻中
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1材料* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)										
				1群、2群	3群、4群	5群、6群														
22	木		豚丼 豆腐の味噌汁 りんご 牛乳	豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 長ねぎ りんご	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	737	35.6	22.9	3.0	1年	×	○	○	×	○	○	×	○	×
26	月		ごはん 春巻き じゃがいものオイスターソース炒め 肉だんごスープ 牛乳	春巻き 肉だんご 牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 玉ねぎ しいたけ 大根 長ねぎ	米 ジャがいも 砂糖 米油 サラダ油 (米油) ごま油	759	22.8	23.3	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	火		黒パン チキンナゲット マカロニのクリーム煮 にんじんしりしり 牛乳	チキンナゲット 鶏肉 まぐろ油漬け 牛乳	小松菜 にんじん 玉ねぎ	黒パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 米油 サラダ油 (米油) バター	803	45.5	31.9	3.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	
28	水		根菜入りキーマカレー キャベツのスープ フルーツ野菜ゼリー 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 牛乳	にんじん パセリ 小松菜 ごぼう れんこん 玉ねぎ にんにく キャベツ ホールコーン フルーツ野菜ゼリー	米 砂糖 カレールウ サラダ油 (米油)	767	30.6	23.3	3.6	1年	○	○	○	○	×	○	○	○	
29	木		ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 緑豆もやし 玉ねぎ 長ねぎ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	823	33.1	31.8	3.8	1年	○	○	○	○	×	○	○	○	

～献立メモ～

・2日(金)は、節分にちなんで「恵方巻き」を提供する予定です。関西地域では江戸時代から明治時代にかけて、商売繁盛を祈願し、巻き寿司を食べる風習ができたのがはじまりといわれています。のりに五日寿司ごはんをのせて、お好みでちくわの磯辺揚げも一緒に巻いて、願い事をしながら食べてください。

・皆さんは秦野で小麦が収穫できることを知っていますか。6日(火)は秦野産の小麦が入ったコッパンを提供する予定です。お楽しみに★

・19日(月)は「鯖のみぞれ煮風」を提供する予定です。「みぞれ煮」とは、大根おろしで具材を煮た料理のことをいい、みぞれ雪に似ていることから名付けられました。大根は冬が旬のため、今の時期にぴったりの献立です。

りんごが登場します

学校給食では、食中毒予防のため、原則として加熱調理を基本としています。しかし、秦野市学校給食センターでは、最新の設備で洗浄、管理ができるため、22日(木)に中学校給食で初めて『りんご』を提供します。食物アレルギー等がある人は留意してください。



食物アレルギー対応の

継続を希望する方へ

次年度に向けて、学校生活管理指導表の提出をお願いします。なお、新規で申請を希望される方は、学校または学校給食センター(86-625)へお問合せください。

～給食費について～

2月分の引き落としは、27日(火)です。

※前日までに残高の確認をお願いします。



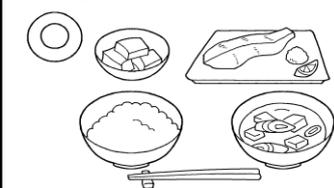
テスト当日に日頃の勉強の成果を出せるように、体調をくずさないことが大切です。睡眠不足や食事のバランスが乱れると、かぜをひきやすくなります。また、朝食をぬくと午前中の集中力がなくなってしまいます。早起き早寝朝ごはんを心がけましょう。

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。

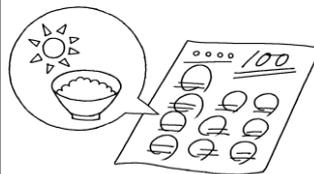


受験前日や当日の料理



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ょう。

朝食と学力テスト



朝食を毎日とる人の方が、毎日とらない人よりも学力テストの平均正答率が高いという結果があります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をしっかりとする習慣をつけましょう。

Q. 塾の後はおながすきます。夜食はとらない方がよいの？



A. 夜食は肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいもの(雑炊やうどんなど)にしましょう。



Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてもよい？



A. 勉強しながら菓子を食べて続けたり、時間を決めずにだらだら食べ続けたりするのは、肥満やむし歯の原因になります。とりすぎた糖分は、体の中で脂肪として蓄積してしまいますし、時間を決めずにだらだら食べると、むし歯になる危険が高まります。間食は、朝・昼・夕の3食で十分に栄養がとれている時には、必要のないものです。間食をとる場合は、時間と量を決めておき、勉強中に菓子を食べて続けるのはやめましょう。

Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい？

A. 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強くなるので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにもとても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいいかたがでしょうか。

