



Aコース：東愛宕中学校、諏訪中学校、  
聖ヶ丘中学校

Bコース：多摩中学校、多摩永山中学校



平成31年2月 中学校



「福は内、鬼は外！」節分は立春の前日で、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

# 試験対策 食育秘大作戦!

3学期中ほどにさしかかり、各学年とも1年間の総まとめに入ります。とくに3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスを紹介します。

## 給食で 世界旅行!!



### Aコース 25日・Bコース 19日

#### ①「ブラジル」

ブラジルの代表的な家庭料理「フェジョアダ」や「コシーニャコロッケ」と、ブラジルが生産量世界一のコーヒーにちなんでミルクコーヒーを出します。「コーンサラダ」のコーンは生産量第3位、「パインパン」のパインは生産量第2位です。

### Aコース 6日・Bコース 5日

#### ②「ベルギー」

ベルギーや北フランスで食べられているレーズンが入ったパン「クラミック」と、ベルギーの郷土料理「ワートルソーイ」を出します。ワートルソーイは、いわゆる「クリームシチュー」で、地域により具やクリームの濃度が違います。

### Aコース 1日・Bコース 4日

#### ③「フィリピン」

フィリピンの家庭料理「メヌード」は、日本の肉じゃがのような庶民的な料理です。野菜たっぷりの焼きビーフン、「パンシットビーフン」も召し上がれ!

### Aコース 15日・Bコース 12日

#### ④「韓国」

韓国の出前料理でおなじみの「タッカンジョン」は、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた料理です。給食用に辛みはおさえました。

### Aコース 19日・Bコース 8日

#### ⑤「アメリカ」

アメリカ東海岸発祥の料理「チャウダー」と、アメリカの定番ソース「バーベキューソース」をかけた「ハンバーグバーベキューソース」を出します。

### Aコース 22日・Bコース 18日

#### ⑥「中国」

「華風コーンスープ」「イカのチリソース」「豚肉と大根の中華煮」、どれも給食で定番の中華料理です。

### Aコース 28日・Bコース 27日

#### ⑦「フランス」

フランスの家庭料理の「ポトフ」と「ラタトゥイユ」を出します。ラタトゥイユは、冬野菜を使用しました。

#### 必勝ポイント その1

##### 朝食は必ず食べる

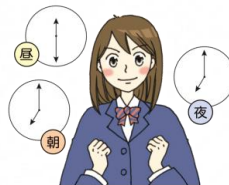
脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。



#### 必勝ポイント その2

##### 3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の3食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



#### 必勝ポイント その3

##### プラス思考で チャレンジ!

苦手克服!



残念ながら「これを食べると頭がすぐによくなる」という食べ物はありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。決して無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。



#### 必勝ポイント その4

##### ストレスに負けない 体をつくる!



ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。

#### 必勝ポイント その5

##### 食事前の手洗いでかぜ予防!



かぜの原因となるウイルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事は、感染の場にとってもなりやすいです。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、食事の前にも必ずせっけんでしっかり手洗いをする習慣をつけ、かぜ予防を心がけましょう。

#### 給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は28日(木)に引き落とししますので、不足のないようご入金をお願いします。

問い合わせ先

学校支援課 保健・給食係

TEL 042-338-6879 (直通)

