



給食だより 2月



平成27年 2月
さいたま市立大宮東中学校
給食室

受験を控える皆さんに、当日ベストコンディションで、試験に臨むために食生活の面からアドバイスです。

受験生に 食事で エールを送ります！！

1、朝ご飯は必ず食べましょう！



脳は体全体の2割近くのエネルギーを消費します。脳が毎日しっかりはたらくように、朝ご飯でエネルギーを充填しましょう。

2、手洗いでカゼ予防をしましょう！



カゼやインフルエンザなどのウイルスは手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入します。手洗いは簡単でとても有効な予防法です。石けんでていねいに洗いましょう。

3、ストレスに負けない体づくりを しましょう！



試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも相当なストレスを受けています。野菜や果物に多く含まれるビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日、意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

4、食事で生活リズムを つくりましょう！



試験は朝からです。夜型の方は早めに朝型に戻しましょう。夜食はなるべく控えて、早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとると、朝型に早く戻せます。

節分とは

節分は、各季節の始まりの日である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでした。今では立春の前日のことだけを行うようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、^{ひいらぎ}柊の枝に焼いたいわしやめざしの頭をさして玄関に飾ります。これは、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



和食に欠かせない！ 大豆製品です

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、煎って粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。大豆製品は、和食にとってとても大切な食品です。



学校のホームページに

給食のページも

登場しています！！

本年度の2学期から、学校のホームページに給食のページも掲載されるようになりました。

毎日の給食の写真や献立が載っています。試食会でも紹介しました。ご家庭でもどうぞご利用ください。

献立表・毎日の給食						
2015年1月						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				08	09	10
				牛乳、七草ご飯、ぶりのごま風味焼き、雑煮	牛乳、ご飯、ポークカレー、温野菜サラダ	
11	12	13	14	15	16	17
		牛乳、ご飯、肉じゃが、納豆、五目汁	牛乳、ブルーベリートースト、サーモン入りシチュー、海草サラダ	牛乳、れんこんご飯、さわらの西京焼き、ごま和え、ミニ黒せんざい	牛乳、ご飯、マヨネーズ、大根、春雨サラダ	
18	19	20	21	22	23	24
牛乳、ご飯、豚肉のしょうが炒め、みそけんちん汁	牛乳、カレー南蛮、かき揚げ、笹かまの梅辺揚げ、みかん	牛乳、茶飯、おでん、ごま和え	牛乳、青菜入りチャーハン、いかのピリットジャン、中華スープ	牛乳、シーフードピラフ、ミネストローネ、フルーツミックス		
25	26	27	28	29	30	31
牛乳、ご飯、豚肉のしょうが炒め、みそけんちん汁	牛乳、カレー南蛮、かき揚げ、笹かまの梅辺揚げ、みかん	牛乳、茶飯、おでん、ごま和え	牛乳、青菜入りチャーハン、いかのピリットジャン、中華スープ	牛乳、シーフードピラフ、ミネストローネ、フルーツミックス		
1年生のリクエスト給食 牛乳、揚げパン(ココアアーモンドきな粉)、フレンチスープ、フルーツタルト	牛乳、栗松山やきトンご飯、干菜焼き、みそ汁	2年生のリクエスト給食 牛乳、ご飯、コーヒートースト、コーヒートースト、コーヒートースト、コーヒートースト	牛乳、ご飯、コーヒートースト、コーヒートースト、コーヒートースト、コーヒートースト	3年生のリクエスト給食 牛乳、ご飯、コーヒートースト、コーヒートースト、コーヒートースト、コーヒートースト		