

2月給食たより



月	火	水	木	金
3 ・ごはん ・パオズたれかけ2コ ・ホイコーロー ・豆腐と水菜のスープ ・黒糖ビーンズ	4 ・むぎごはん ・チキンカレー ・花野菜の温野菜 ・バックドレッシング(イタリアン) ・みかんゼリー	5 ・ごはん ・さっぱり豆腐バーグ ・さつまいものうま煮 ・厚揚げのみそ汁	6 ・ごはん ・とんぶり入り厚焼きたまご ・ハムとチンゲンサイの炒めもの ・おでん	7 ・みそラーメン 中華めん・肉野菜炒め みそラーメンスープ ・キャベツメンチソースかけ ・アップルパイ ・味付けゆで卵(中のみ)
10 ・ごはん ・あじレモンしょうゆ煮 ・キャベツとエリンギのソテー ・かぼちゃのみそ汁	11 建国記念の日 	12 ・ごはん ・若鶏の照り焼き ・じゃがいもの煮ものカレー味 ・キャベツのみそ汁	13 ・ごはん ・さわらの西京焼き ・豚肉と山菜のみそ炒め ・ゆばとわかめのスープ	14 ・米粉パン ・ハートのハンバーグかつソース ・花野菜のイタリアンソテー ・白菜のクリームシチュー ・ガトーショコラ ・秋田県産ブルーベリージャム
17 ・ごはん ・豆腐の肉みそあん包み ・ちくぜん煮 ・大粒のみそ汁	18 ・ナン ・レバー入りドライカレー ・チキンチースオープン焼き ・ポパイスープ ・ミルメークコーヒー	19 ・ごはん ・ぶりみりんしょうゆ焼き ・キャベツといんげんのソテー ・豚汁	20 ・ごはん ・白菜ぎょうざたれかけ(小2コ、中3コ) ・五目野菜とピーマン炒め ・わかめスープ ・杏仁プリン	21 ・コーンピラフ ・えびカツソースかけ ・じゃがベジ炒め ・コンソメスープ
24 振替休日 	25 ・豚すき丼 〓 むぎごはん 〓 豚すき煮 ・じゃがいものみそ汁 ・ヨーグルト	26 ・ごはん ・いわしおろし煮 ・ひじきの炒め煮 ・けんちん汁	27 ・ごはん ・豚肉のかりんと揚げ ・すきこんぶの炒め煮 ・さつまいものみそ汁	28 ・ココアパン ・グリルチキン ・五目焼きそば ・中華スープ ・さけるチーズ(中のみ)

◆◆ 牛乳は毎日つきます。ジョアがつく日は牛乳はありません。◆◆

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承くださいませようお願いいたします。

しっかり続けよう！ 外出後、食事前の手洗い習慣

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの流行に注意を怠ってはいけない時期が続きます。とくにこれからは受験など大切な日を間近に控える人たちがいます。周りの人も一緒になって「うつらない」「うつさない」よう気をつけましょう。予防には外出後と食事前の手洗いがとても有効です。せっけんを使い、下の6つのポイントをチェックしながら手のすみずみまでしっかり洗いましょう。

両手をこすり合わせる 	手の甲も洗う 	指の間もよく洗う
つめを研ぐようにして指先もよく洗う 	親指と手首は「グルグル」洗いで 	最後は清潔なハンカチでよくふきとる

※給食費の第10期納期限(口座振替日)は**2月25日(火)**です。

2月3日は「節分」です。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

節分

せつぶんとは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。

恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方角)を向いて、太巻きを巻いてがふりと食べる大阪発祥の風習です。

イワシ

冬の枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔よけにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

そして立春

受験勉強をがんばる3年生へ

いよいよ受験も目前、今がみなさんのがんばりどきですね。でも、夜9時をすぎると、おなかが「グウ〜」。なかなか勉強に身が入らない……。そんなことはありませんか。でもそこでスナック菓子やカップめんを食べてしまうと……。そう“受験太り”になってしまいます。そこで、受験勉強期の食生活の注意点です。

●3食の食事がまずは基本!

寒いこの季節は、体にさまざまなストレスがかかります。体をつくり、健康を保つための栄養を3食の食事からしっかりとることが大切です。また決まった時間に食事をする事でよい生活リズムが生まれ、やる気や効率もアップします。

●夜に食べるのは、できれば8時くらいまでとし、9時過ぎはなるべく控えましょう。

夜遅い時間に食べてしまうと、胃がもたれて翌日の朝ごはんが食べられなくなります。また夜食が習慣になると生活リズムが夜型になり、朝から始まる試験で本来の実力が発揮できなくなります。

●体重ではなく体脂肪の増加に注意して!

成長期には体重が増えるのがふつうです。しかし高校でも部活で運動を続けたいと思っている人は太りすぎは避けたいですね。そんな人は体重と体脂肪率をチェックし、体脂肪率が大きく増加していなければオーケーとします。体脂肪率が増えてしまったら、食事で野菜を多く食べるようにしたり、おやつの内容を見直してみよう。

●夜食は200キロカロリーまでを目安に。塩分やあぶらの多いものは避けましょう。

1日にとる総カロリーの1割ほどを目安に。消化のよい、すうどん、ふかしいも、バナナ、ホットミルクなどがオススメです。

●やはり運動も大事!

健康の基本は「食事、運動、睡眠」です。受験期には、どうしても運動が不足しがちになります。ふだんの生活の中で、できるだけ歩くなど体を動かすことを心がけ、またなわとびやストレッチなど勉強の合間にできる運動を気分転換もかねて続けていくことが大切です。