



冬休みスクールランチ

令和4年12月



今年もあとわずかとなりました。冬休みは、クリスマス、大みそか、正月などごちそうを食べる機会も多くなります。食べ過ぎや生活リズムの乱れで体調を崩さないように、しっかりと健康管理をしましょう。



伝統的な行事食「おせち料理」

日本のお正月にはおせち料理は欠かせません。「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

新年にはおせち料理の由来を考えながら味わって食べてみましょう。

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>数の子</p> <p>数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> | | <p>田づくり</p> <p>田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。</p> | |
| <p>黒豆</p> <p>まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。</p> | | <p>たたきごぼう</p> <p>ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。</p> | |
| <p>こぶ巻き</p> <p>昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。</p> | | <p>えび</p> <p>えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。</p> | |
| <p>きんとん</p> <p>きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。</p> | | <p>伊達巻き</p> <p>巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。</p> | |

作ってみませんか?

給食レシピより...



鶏肉の香草パン粉焼き

材料 <4人分>

| | | |
|------------|-----|--------|
| 鶏もも肉 | 80g | 4切 |
| 塩 | | 小さじ1/2 |
| こしょう | | 少々 |
| (合わせパン粉) | | |
| コンソメ顆粒 | | 小さじ1/2 |
| 白ワイン | | 小さじ1 |
| にんにくすりおろし | | 小さじ1/2 |
| ★ バジル粉末 | | 小さじ1/5 |
| ★ レモングラス粉末 | | 小さじ1/5 |
| ★ ローズマリー粉末 | | 小さじ1/5 |
| ★ パン粉 | | 30g |

作り方

1. 鶏肉は塩・こしょうで下味をつけておく。
 2. 合わせパン粉の材料★をすべて混ぜ合わせる。
 3. ①の下味をつけた鶏肉の表面(片側だけ)に②の合わせパン粉をしっかり押しつけてつける。パン粉を付けた面を上にして、200℃にあたためたオーブンで表面に焼き色がつくまで、20分程度焼く。(使用するオーブンによって調整して下さい)
- ※ オーブントースターでもOKです。
※ 香草はお好みのものを使って下さい。





冬休みのあいだも 早起き・早寝・朝ごはん!



| 早起き | 早寝 | 朝ごはん |
|---|--|---|
|  |  |  |
| 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。 | 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。 | 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。 |

3学期は、3年生は大切な高校入試、1年生、2年生は新学期に向けてラストスパートの時期に入ります。試験や部活動など、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事にも気をつけ体調を管理しましょう。

実力発揮のための 食生活アドバイス

がんばれ!受験生!!

脳エネルギー源をとる!!

ブドウ糖

脳のエネルギー源といえばブドウ糖です。ブドウ糖とは炭水化物が分解されて一番小さくなったものです。ブドウ糖が不足すると脳は栄養不足になるので集中力が続かなくなります。

炭水化物は、白米や麺類、パンなどのデンプンで摂取することがオススメです。デンプンは体内で徐々に分解されていくので血糖値も一気に上がり「腹もちがよい」というメリットがあります。そのため、集中力も持続します。特に朝はしっかりとご飯を食べましょう。



エネルギーを効率よく使う!!

ビタミンB1

脳のエネルギー源であるブドウ糖をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、せっかく摂取したブドウ糖をエネルギーに変えることができなくなるので、疲れやすくなり、集中力がなくなります。

ビタミンB1は、牛乳、納豆などの大豆製品、ゴマ、アーモンドなどナッツ類など手軽に食べられるものにも多く含まれています。



脳を活性化する!!

EPA, DHA

EPAやDHAとは体の中では作ることのできない不飽和脂肪酸の一種で青背魚に多く含まれています。EPAやDHAには、脳の血流をよくし、頭の回転を高める効果があることが知られています。イワシやアジ・サバ・サンマなどを積極的に食べると脳が活性化します。



生活リズムをととのえる!!

朝ごはん

夜食をとる習慣があると、寝ている間にも食べ物を消化するために内臓が動いているので、体を休めることができなくなってしまいます。そうなると生活リズムが崩れて、午前中から頭が働かないなんてことにもなりかねません。これを防ぐためには、まずは朝起きたら朝ごはんをしっかり摂ることです。

遅くまで勉強をしていて夜食がほしい時は、ぞうすいやうどん、ホットミルクなど消化の良いものを選びましょう。

<お知らせ>

冬休み明け、1/10(火)の給食は、白飯、ぶりの照り焼き、紅白なます、白玉雑煮、橙ムース、牛乳の予定です。