

# 食育だより

1月

平成31年1月17日  
浪江中学校 No.11

## 休み明け、生活習慣を整えましょう



いよいよ学年最後の学期に入りました。冬休みの生活リズムから学校の生活リズムへの切り替えはできましたか。リズムの切り替えのポイントとなるのが朝の過ごし方です。2学期の学活で学んだ体温と日光の関係を思い出し、自ら体に刺激を与えて体を覚めさせましょう。今年も食育だよりをよろしくお願いします！



## 受験生を食生活で応援！

今月からすでに受験が始まっています。受験当日、万全な体調で力を発揮することができるよう、食生活を振り返りましょう。できることは今のうちに改善しておきましょう。

### 食事前には必ず手洗いうがいを！

かぜやインフルエンザのウイルスは手を経由して口や粘膜から体内に侵入します。手にウイルスがある段階で洗い流せばかぜやインフルエンザにかかるリスクを減らすことができます。



### 夜食は消化のよいものを！

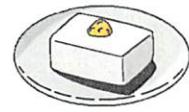
もし夜食を食べるときは、消化に時間がかかる油脂や食物繊維が多い食品を避け、消化の良い食べ物を食べましょう。胃に食べ物が残った状態で寝ると、消化をすることにエネルギーが奪われ、その日の疲労回復ができなくなってしまいます。



バナナ



うどん



湯豆腐



ヨーグルト



お茶漬け

### 朝ごはんを必ず食べる！

受験で脳を働かせるためには、朝ごはんでのエネルギー補給は欠かせません。とくに、脳のエネルギーとなる炭水化物は不可欠です。今のうちから毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけ、「いつも通り」の状態で受験に臨めるようにしましょう。



よい生活習慣にしようと急激に生活リズムを変えると、かえって体調を崩してしまうことがあります。少しずつ改善していくことが大切です。



消化の良い食べ物を食べてよい睡眠を！

## 受験までのおすすめ食生活

いま

受験前の今は、かぜに負けない体づくりと、受験に向けた心づくりが必要です。ビタミンやミネラルが多い野菜や果物は、かぜ予防だけでなくストレス解消にも効果があります。3度の食事の中にしっかりと取り入れるよう心がけましょう。



受験前日

夜食と同様に、受験前日の夕食では消化に時間がかかる食べ物は避けましょう。野菜はよく加熱するなどして消化しやすい状態に調理するとよいです。



受験当日

当日の朝食ではしっかりと炭水化物補給をしましょう。おかずを添えることでごはんがすすみます。昼食は食べやすいおにぎりも良いです。



## おすすめレシピ

食べて、体を温めましょう！

具だくさん豚汁



野菜を煮込むと消化しやすくなります。  
豚肉はエネルギー作りに必要なビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。

とり肉の塩麹焼



とり肉は比較的消化しやすい肉です。塩麹に漬けることでさらに消化吸収しやすくなります。

〈材料〉 3人分

豚肉	90g
たまねぎ	1/2 個
キャベツ	葉 2 枚
にんじん	1/3 本
ごぼう	7 cm程度
しいたけ	2 個
ねぎ	10 cm程度
かつお節	12 g
水	600ml
みそ	大さじ 1・1/3
酒	小さじ 1

〈作り方〉

- だしをとる。
- 野菜を適宜切る。  
(キャベツはちぎってもよいです。)
- 豚肉に酒をまぶし、油なしで炒める。
- たまねぎ、にんじん、ごぼうを加え、しんなりするまで炒める。
- ①のだしとしいたけを加えて煮る。
- キャベツを加えてさらに煮る。
- ねぎを入れ、みそで調味する。

〈材料〉 2人分

とりもも肉	1枚 (200g程度)
塩麹	大さじ 2
醤油	小さじ 1/2
油	小さじ 1

〈作り方〉

- とり肉を塩麹と醤油に30分漬けておく。
- フライパンに油をしいて焼く。(加熱が足りないときは電子レンジに入れて追加で加熱しましょう。)

## 2月の給食がない日

- 2月 4日(月) 緑替休業日(多摩市交流)  
2月 8日(金) 授業参観 元気UPランチバイキング実施  
2月 25日(月) 自分で作るお弁当の日

