



新年を迎え、今年度も残り約2か月となりました。3年生はいよいよ受験ですね。1・2年生も学年末テストを控えています。日頃の勉強の成果をしっかりと発揮できるよう、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。

受験期(試験前)の食事のとり方

1.朝食は必ずとろう！

脳は、炭水化物(糖質)をエネルギー源とします。朝食を抜くと、頭が十分に働かず、集中力や思考力が低下してしまいます。

試験は午前中から行われるので、早起きと朝食をとることを心がけ、朝型生活を習慣づけることも大切です。

2.よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べることで、脳が刺激されて頭の働きがよくなります。また、よく噛んで唾液を十分に分泌させることで消化・吸収を促します。1度に30回噛むことが理想とされています。



3.ビタミンCをとろう！

エネルギー源になる主食だけでなく、たんぱく質を含む主菜、ビタミンや無機質を含む副菜もしっかりとりましょう。特に、野菜に多く含まれるビタミンCは、ストレスと戦う働きがあります。風邪予防にも欠かせません。

ビタミンCをとるコツ



果物を食べる



サラダを食べる



鍋やスープにする

ビタミンCは水溶性ビタミンなので、生のまま食べたり、汁物にしたりして食べることで多く摂取できます。

日々の体調管理も大切です



手洗い・うがい、マスクの着用、十分な睡眠を心がけ、感染症を予防しましょう。

夜食をとるなら…

夜遅くまで勉強してお腹が空いた…と、夜食をとることがあるかもしれませんね。しかし、夜食をとることが習慣化してしまうと、胃腸に負担がかかり、朝食の欠食にもつながります。どうしても夜食をとりたい場合は、量を控えて、脂や食物繊維の少ない消化の良いものを選びましょう。

消化の良い雑炊やうどん、むきりんごなどがおすすめ！



体調万全！



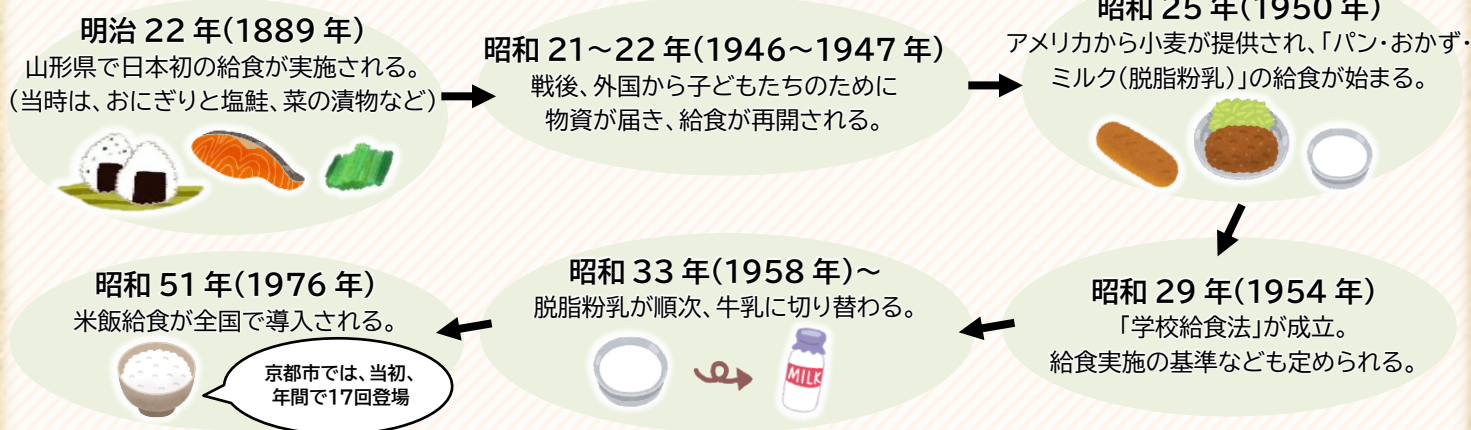
受験当日の食事のとり方

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんをしっかり食べましょう。パンなどの洋食より、ごはんなどの和食のほうが、脂が少なく、消化に良いので、主食にはごはんがおすすめです。また、みそ汁やスープなどの温かいものは、体を温めるだけでなく、リラックス効果もあります。試験開始 2～3 時間前には朝食を済ませましょう！

1月24～30日は「全国学校給食週間」です！

明治22年(1889年)に始まった学校給食。一時は、太平洋戦争の影響などによって中断されましたが、戦後、食糧不足による栄養失調の子どもたちを救うために、ユニセフなどから援助物資が届けられました。この給食物資の贈呈式が1946年12月24日に行われたことから、この日が「給食記念日」となりましたが、冬休みと重なることから、1か月後の1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食の歴史



学校給食は生きた教材です

学校給食は、地域の伝統的な食文化や、食に関わる人々への感謝、食料の生産・流通・消費などを学ぶことができる「生きた教材」です。選択制中学校給食でも、京都府産の米、魚(さごし、太刀魚など)、京野菜を使っていたり、1月にはおせち料理、祇園祭の時期には鰻の天ぷらを出したりなど、京都の食文化を学ぶことができる給食献立を提供しています。毎月の給食献立表には、栄養教諭が作成する食に関するコラムを載せています。給食を注文していない人も、ぜひ読んでくださいね。



給食総選挙 第1位！ ビビンバのレシピ

先日を実施した、給食総選挙で1位に輝いたビビンバのお手軽レシピを紹介します！



<材料(4人分)>

いり卵

- ・鶏卵…4個
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1
- ・油…小さじ1/2

肉そぼろと野菜のナムル

- ・豚ひき肉…150g
- ・料理酒…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・にんにく…1.5g(チューブ3cm程度)
- ・しょうが…1.5g(チューブ2cm程度)
- ・ほうれん草…200g(約1束)
- ・人参…30g(約1/4本)
- ・大豆もやし…200g(1袋)
- ・赤みそ…大さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1・1/2
- ・本みりん…小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ1/2
- ・うすくちしょうゆ…大さじ1/2
- ・コチュジャン…小さじ1

A

<作り方>

- ① ほうれん草は3cm程の長さに切り、さっと茹でておく。人参はせん切りに、大豆もやしは食べやすいように3cm程の長さに切る。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。卵はよく溶き、うすくちしょうゆと混ぜ合わせておく。Aは混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて、いり卵を作る。卵が好みの硬さになれば、一度皿に取り出しておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを入れ香りをつけ、ひき肉・料理酒を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変われば、にんじん、もやしの順に加えて炒める。
- ⑤ ④にほうれん草とAを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ ②と⑤をご飯にのせて出来上がり！

フライパン1つで作ることができる、ビビンバのアレンジレシピです。野菜もたくさんとることができます！

