



2月スクールランチ

令和7年2月
野々市市中学校給食センター



1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくり自分の実力を発揮するためにも、しっかりとした食生活を心がけましょう。

がんばれ受験生!!

実力発揮のための

食生活アドバイス



必勝ポイントその1

朝食は必ず食べるべし!

脳の重量は体の2%程度ですが、消費するエネルギーは体全体の20%を占めるそうです。脳はたくさんのエネルギーを必要とします。

朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中でエネルギー切れをおこします。

とくに、**ご飯やパンをしっかり食べて**、脳の栄養になるブドウ糖を補給しましょう。



必勝ポイントその2

3食で生活リズムをととのえる!

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。そのとき、助けになるのが、朝昼晩の3度の食事です。

時間を決めて規則正しく食べるようにすることで生活リズムをととのえていきましょう。



必勝ポイントその3

食事前の手洗いで風邪予防!

風邪などのウイルスの多くは、まず手に付着し、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事が感染の場になることもあります。風邪などで体調を崩しては実力が発揮できませんね。



外から帰ったときはもちろん食事の前にも**せっけんで手洗**する習慣をつけ、風邪を予防しましょう。

必ずせっけんをつけて
手のひら、手の甲、指の間も

必勝ポイントその4

夜食をとるなら消化のよいものを!

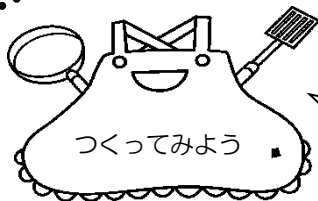


遅くまで勉強をしていて**夜食がほしい時は消化の良いもの**を選びましょう。

おすすめはうどんや雑炊、ヨーグルト、ホットミルクなど。

インスタントラーメンやチョコレート、スナック菓子などは脂肪が多いため胃もたれし、翌日の朝食がおいしく食べられなくなるかも…。

生活リズムを崩す原因にもなりますよ。



「鯖のみそ煮」(4人分)

～実はみんな大好き!給食の定番です～



作り方

- ① キッチンペーパーで鯖の余分な水分をとり、皮に切り目を入れる。
- ② ★の調味料と生姜・ねぎを火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 沸騰したら鯖を入れて煮汁をかけながら弱火で5分煮る。その後、煮汁で溶いたみそを加え、落し蓋をしてさらに煮込む。

(給食では調味液に鯖を入れて落し蓋をし、175℃のスチームコンベクションで30分加熱して調理しています。)

材料

鯖切り身(50g程度)	4切れ
生姜(薄切り)	ひとかけ
ねぎ(ぶつ切り)	10cm
★酒	大さじ1.5
★砂糖	大さじ1.5
★みりん	大さじ1
★濃口しょうゆ	小さじ1.5
★水	100cc
みそ	大さじ3