

給食だより



令和2年 2月号
昭島市立福島中学校
栄養士 雨宮 絵菜

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続き、そのあと4日間くらい暖かい日が続くことを言います。この現象が繰り返されると暖かくなると言われています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

……「節分」……

皆さんは「節分」がどのような日か知っていますか？節分はもともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことで、季節の節目となる日のことです。昔、農家の人々は草木が芽生える春を待ち望んでいたため、「節分」というと特に「立春」の前日である2月3日をさすようになりました。

～ 節分にまつわるもの ～

大豆



五穀の中に「大豆」が入っているように、大豆には穀物の霊が宿っていて、悪い霊を追い払う力があるとされています。

いわし



焼いた鰯は、鬼が嫌がる強烈なおいを出すので、よく飾られています。とげのある「ヒイラギの葉」も一緒に飾ることが多いです。

恵方巻

その年の恵方（年神さまがいるとされる方角）を向いて、無言で巻きずしをまるかぶりすると、その1年間はいいことがあると言われています。

食べてがんばれ！受験生

いよいよ受験シーズンの到来です。毎日頑張っている皆さんに、当日ベストな状態で自分の力をいかに発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかり働くよう、**朝ごはん**でエネルギーチャージをしましょう。

風邪などの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事前の**手洗い**は簡単で、とても有効な予防法です。せっけんを使って丁寧に洗ってください。

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けます。野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと戦うために大切な栄養素です。意識して**野菜**や**果物**をとり、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。

追い込みで生活が夜型になっていませんか？早めに朝方に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいときは、消化に良いものを選びましょう。早起きをして朝の光を浴び、**3食規則正しい食事**をとるようにしましょう。

2月21日は「お弁当の日」

2月21日（金）は「お弁当の日」です。家庭科の授業で習ったことを活かして、出来ることにチャレンジしましょう。ポイントをのせますので、お弁当作りの参考にしてください。

1. 自分に合ったお弁当箱を選びましょう

お弁当の容量とお弁当箱に入っている料理のエネルギー量はほぼ同じになります。お弁当箱に書いてある容量を見て選びましょう。ただし、エネルギー必要量は、性別や身長、体重、身体活動レベルなどによって個人で異なりますので、注意しましょう。

男女別 エネルギー必要量の目安

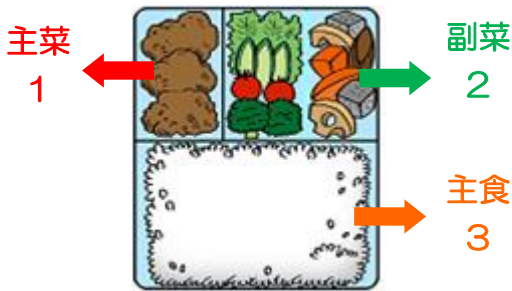
中学生 男子：800～900kcal

中学生 女子：700～800kcal



2. 栄養のバランスを考えましょう

主食・主菜・副菜の割合を3：1：2にすると、バランスの良いお弁当が作れます。



***主食**

ご飯・おにぎり・パンなど

***主菜**

肉・魚・卵・豆などのおかず

***副菜**

野菜・芋類のおかず

3. 衛生面に気を付けよう

- 手をよく洗ってから調理する。
- 料理器具、お弁当箱はよく洗って、乾かしておく。
- 調理はなるべく当日に、当日作ったもの以外は必ず火を通す。
- ご飯やおかずはよく冷ましてから詰める。

4. 計画を立てましょう

どんなお弁当にするか、あらかじめ考えておきましょう。旬の食材を取り入れたり、色・味のバランスを考えたり、世界に一つだけのお弁当を作りましょう。



お弁当の設計図を描いてみよう！

