

給食だより



札幌市立平岡中央中学校

3年生は受験を、1・2年生は学年末テストを間近に控えていますね。ベストな状態でテストの日を迎えられるよう、食生活の面からのアドバイスです。

夜食のとり方



☆夜食は無理に食べなくても良い

夕食が遅めでお腹がすいていない時は、無理に夜食を食べる必要はありません。とり方によっては学習効率を下げってしまうからです。ただ、お腹がすいて集中できない時は、次の点に注意して夜食を上手に活用していきましょう。



① 寝る2時間前までに消化の良いものをとる

脳のエネルギー源はブドウ糖です。炭水化物を含む消化の良いものがお勧めです。
(卵豆腐、うどん、具入りおにぎり、バナナ、ヨーグルト、焼きいもなど)

③ 次の食事の妨げにならないよう、食べ過ぎや油の多い食べ物に注意する

※カップラーメンやスナック菓子は、油が多く消化吸収に時間がかかるので注意しましょう



菓子パンも油や砂糖が多く含まれ、意外とカロリーが高いので食べ過ぎに気をつけましょう！

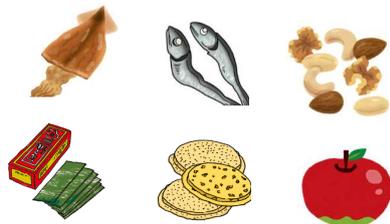


④ 血糖値スパイクを防ぐために、甘みの多いものやペットボトル飲料に注意する

血糖値スパイクとは、砂糖を多く含む食品、飲料をとったときに血糖値が急上昇⇒インリンが大量に分泌されて血糖値が急降下することで眠くなったり、頭がボーッとなるなど体調不良を起こすことです。炭酸飲料など清涼飲料水、砂糖を多く含む食品は量を控えめにしましょう。

⑤ 噛み応えのあるものでリフレッシュする

固い食べ物はよく噛むことで脳の血流がアップしてよく働くようになります。



するめや、昆布、小魚、
ナッツ類、固焼きせんべい
など

⑥ ホットミルクやココアなどもリラックス効果があります。

献立紹介 打ち豆汁 (福井県)

22日(火)の打ち豆汁は福井県の郷土料理です。「打ち豆」とは、大豆を水につけて戻したものを、石うすの上ののせて木づちでつぶしたものです。戦国時代の大名太戦に「打ち勝つ」という語呂合わせで、好んで兵士に与えたと伝えられています。




予定献立


月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
角食 イタリアンスープ カップミートローフ ビーンズサラダ チョコクリーム	味噌かつ丼 すまし汁 磯和え	きつねうどん 南瓜蒸しパン テコボン	ごぼうピラフ ちくわチーズつめ 揚げ フルーツミックス	建国記念の日 
角食/ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ/ 豚挽き肉 牛ひき肉 焼き 豆腐 玉ねぎ 卵 人参/ 金時豆 手亡豆 むき枝豆 ハム コーン キャベツ	精白米 豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油/ 豆腐 カットワカメ 干し しいたけ 長ネギ/小松菜 もやし 切りのり	ソフト麺 油揚げ つと 干しいたけ 長ネギ たもぎたけ ほうれん草 /南瓜パウダー 小麦粉 ホットケーキミックス 卵 牛乳 スキムミルク バター/デコボン	胚芽精米 大麦 バターベ ーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 にんにく/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 なた ね油/みかん缶 パイン缶 白桃缶 洋梨缶 夏みかん 缶	
14	15	16	17	18
3時間日程 	3時間日程 	パスタシーフード トマトソース (あさり、えび) ストローポテト サラダ ヨーグルト	栗ごはん けんちん汁 豚肉の カレーフライ	ごはん ビリカラすき焼き ほっけの味噌焼き のりとあさりの佃煮
		パスタ ベーコン むき えび たんぎくいか 玉 ねぎ 人参 マッシュル ーム/ハム キャベツ きゅうり コーン いも /ヨーグルト	胚芽精米 大麦 日本栗 油揚げ 人参、しめじ し いたけ/鶏肉 豆腐 つき ごま/やく 人参 大根 ごぼう 長ネギ/豚肉 卵 パン粉 オートミール	精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長 ねぎ たもぎたけ すり ごま/ほっけ しょうが /あさり もみのり ひ じき
21	22	23	24	25
ロールパン ポークシチュー 豆腐のロック揚げ アップルゼリー	ワカメごはん 打ち豆汁(福井県) とんかつ・ソース いちご	天皇誕生日 	ビビンバ 南瓜クロック フルーツサワー	ごはん スンドゥブチゲ (あさり) カレイから揚げ 茎わかめの きんぴら
ロールパン/豚肉 ジャ が芋 人参 玉ねぎ/焼 き豆腐 さやいんげん コーン すりみ ひじき 卵 なたね油/100%りん ごジュース 粉寒天	胚芽精米 大麦 わかめ 白ごま/大豆 人参 大 根 長ねぎ ごぼう 揚 げ/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油/いち ご		胚芽精米 大麦 豚挽肉 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん 草 もやし 長ねぎ しょ うが/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん ヨーグルト	精白米/豆腐 あさり 豚肉 人参 玉ねぎ えの きたけ にら/カレイから 揚げ なたね油/ごぼう 茎わかめ 人参 つきこ んにやく 油揚げ ごま
28	3/1	2	3	4
横割りバンズ 小松菜のグラタン エビバーグ Fe スライスチーズ キウイフルーツ	鮭ちらし ザンギ しょうが和え 手巻きのり 苺のデザート	ほうとう風うどん (山梨県) アメリカンドッグ りんご	深川めし かきたま汁 いわしのカリカリ フライ(2 個) 桃缶	ごはん マーボー豆腐 イカフライ(2 個) おひたし
横割りバンズ/小松菜 ベーコン 玉ねぎ マカ ロニ マッシュルーム 小麦粉 豆乳 牛乳 バ ター/エビバーグ なた ね油/Fe スライスチー ズ/キウイフルーツ	胚芽精米 大麦 鮭 干 ししいたけ かんぴょう 人参 ほうれん草/鶏肉 しょうが にんにく 卵 なたね油/小松菜 もや し しょうが/焼きのり	ソフト麺 南瓜 人参 鶏肉 つと 大根 白菜 干しいたけ/フランク 小麦粉 卵 なたね油/ りんご	胚芽精米、大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう /卵 豆腐 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ/い わしのカリカリフライ な たね油/桃缶	精白米/豆腐 豚挽き肉 長ねぎ 人参 干しい たけ しょうが にんに く/イカフライ なたね油 /ほうれん草 もやし 糸 かつお

※ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、小さなエビやカニが混入している場合がありますので、アレルギーがある場合は注意してください。

※牛乳は毎日 200 cc ずつつきます。果物は天候状況などで変更することがあります。