

受験のシーズンがやってきました。厳しい寒さが続きますが、春はもうすぐそこです。それぞれの目標に向かい、体調管理に気を付けて元気に冬を乗り越えましょう。

寒い冬を元気に乗り越えよう！Q&A



Q. 食事ではどんなことに気を付けたらよいですか？

A. 「体を温める食事」を意識しましょう！

私たちの体に備わっている免疫力は、体温を上げることで活性化されると言われています。免疫力を高めることで、風邪に負けない体を作ることができます。

朝食を欠かさず食べよう

朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけでなく、体温をうまく上げることができなくなってしまいます。それだけでなく、物事に集中できなくなったり、イライラしたり、心身の不調の原因にもなるため、朝食を食べることは体調管理においてとても大切です。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

ほかほか食材を取り入れよう

東洋医学の考え方では、体を温める効果がある食材を「熱性」「温性」と分類しています。意識的に取り入れることで、体を内側から温めることができます。

野菜類

にんにく、しょうが
ネギ、しそ、ニラ など

動物性食品

鶏肉、えび など

その他

納豆、唐辛子 など

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。



卒業リクエスト給食を実施します♪



卒業する3年生の希望を基に「卒業リクエスト給食」を実施します。3年生の給食委員で企画し、12月にアンケートを実施しました。その中で、**1位となったメニューを3月の献立に取り入れる予定**です。

人気の高かった給食とともに、給食時間の思い出を振り返る機会にしてもらえたらうれしいです。

デザート 部門 1位
アイスクリーム



混ぜごはん 部門 1位
とりめし



白いごはん部門 1位
カレーライス



揚げパン部門 1位
シナモンシュガー味



2月予定献立

月	火	水	木	金
行事に関わる給食提供なし 2/12 (木)・・・ 全学年 (午前授業のため) 2/13 (金)・16 (月)・17 (火) ・・・ 3年生のみ ※3年8組は給食あり (私立高校下見・入試のため) 2/20 (木)・27日 (金)・・・ 8組のみ (校外学習・調理実習のため)			給食で使用する食材について ○天候など、都合により食材変更することがございますので、ご了承ください。 ○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。	
2	3	4	5	6
ご飯 肉じゃが 野菜春巻 からし和え	ツイストパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ グレープゼリー	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 黄桃缶	カレーうどん きなこポテト いよかん	たきこみいなり (のり付き) いわしのカリカリフライ しょうが和え
豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・たまごだけ・干しいたけ・生姜/焼き竹輪・こまつな・キャベツ	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライス肉・チーズ/ぶどうジュース	白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・全卵/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ	鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・干しいたけ・ほうれんそう・たまごだけ・長ねぎ・カレールウ/フレンチポテト・きな粉	米・おむぎ・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・白ごま・あまのり/こまつな・もやし・生姜
9	10	11	12	13
ゆであげミートソース フレンチポテト ヨーグルト	角食 ワンタンスープ醤油 チキンカツ チョコクリーム バレンタイン献立	建国記念の日 	午前授業 	五目ごはん 味噌汁 凍み豆腐の天ぷら
スパゲティ・パセリ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・生姜・にんにく・小麦粉・デミグラスソース/フレンチポテト	ワンタン・豚肉・人参・ほうれんそう・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/鶏肉・小麦粉・全卵・パン粉/豆乳・チョコレート・ビュウココア			米・おむぎ・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリルビーフ/厚揚げ・こまつな/凍り豆腐・小麦粉・全卵
16	17	18	19	20
ご飯 芋団子汁 かわいい唐揚げ おひたし 季節の野菜 なばな使用 	横割バンズ コーンシチュー ハンバーグ スライスチーズ デコポン	キーマカレー バンバンジーサラダ	しょうゆラーメン おさつフリッター パイン缶詰	パエリア (えび入り) 揚げぎょうざ フルーツサワー 
鶏肉・じゃがいも・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/なばな・もやし・糸かつお	ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スライス肉・チーズ・牛乳・豆乳	白飯・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト缶詰/ささみ・緑豆はるさめ・もやし・きゅうり・長ねぎ・生姜・白ごま	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれんそう・くわがめ/さつま芋・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳・黒ごま	米・おむぎ・鶏肉・えび・あさり・いか・玉ねぎ・人参・トマト缶詰・赤ピーマン・ピーマン・にんにく/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト
23	24	25	26	27
天皇誕生日 	コッペパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ 黄桃缶	ご飯 豚汁 さんまのかば焼き はまさき 	広東メン (えび入り) シナモンポテト パイン缶詰	ビビンバ 南瓜コロッケ いちごのデザート
	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス肉/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・白ごま	豚肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・だいこん・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・白みそ・唐辛子/さんま・小麦粉・生姜・白ごま	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・えび・いか・玉ねぎ・もやし・はくさい・人参・たけのこ・メンマ・干しいたけ・黒きくらげ・チンゲンツァイ/さつま芋	米・おむぎ・豚ひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・トウバンジャン・人参・ほうれんそう・もやし・白ごま

◆◆◆牛乳は毎日 200mL つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆