



2月号



3学期を大切に!

令和4年度(2022年度)
札幌市立星置中学校

年が明けて一か月。1月は大雪が降ったり例年よりも寒い日も多くありました。2月4日は立春。暦の上ではもう春です。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、時間がたつのが早く感じられる3学期です。体調管理には十分に気を付けて、3学期のこの時間を大切に過ごしたいですね。

試験期のコンディション・大丈夫?

1,2年生は学年末テストを、3年生も受験を間近に控えている人が多いと思います。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。

①早起きして、朝ごはんは毎日しっかりと食べる習慣を付ける。

脳を目覚めさせ、午前中から脳の働きを活発に!

②野菜・果物でビタミンの供給を。

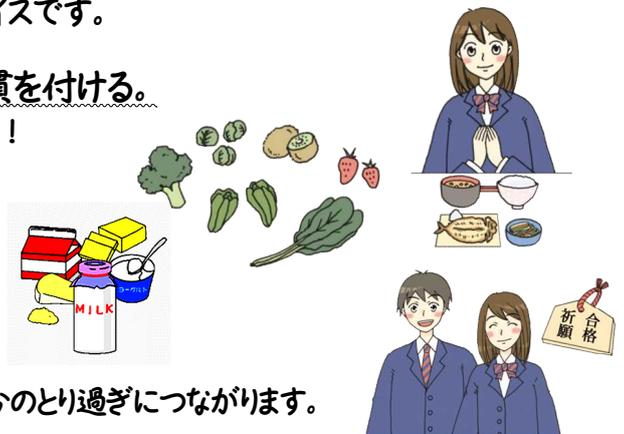
風邪をひかないように日頃からの予防を!

③日頃からカルシウム摂取に心掛ける。

神経のイライラを抑えてくれる働きがあります。

④嗜好品はほどほどに

お菓子や清涼飲料水のとり過ぎは、脂肪や糖分のとり過ぎにつながります。



<夜食のとりかた要注意> どうしても食べる時には・・・

朝型人間になるためにも、12時前に就寝することがおすすめで、夜更かしをして夜食をとることはおすすできないのですが・・・どうしても夜食をとる場合は、寝る2時間以上前に、**食べる量を控えながら、雑炊やうどんなどの消化の良いもの**とし、脂肪分や糖分が多く、消化の悪いラーメンやスナック菓子は避けるようにしましょう。



みそ汁のはなし

「朝ごはん」は1日の活動源となる食事ですが、何も食べない人と、ごはんだけ食べてきた人では、脳の働きに変わりがなかった。という調査結果があります。「ごはんだけ」ではなく、「おかず」も食べないと脳は働いてくれないようです。

ごはんと一緒に、「リジン」というアミノ酸をとると効果が上がるようで、リジンは大豆にも含まれているので「ごはんのみそ汁」の組み合わせは、とても良いということになります。

特に受験生のみなさんは、かならず朝ごはんを食べましょう!



節分
(せつぶん)
2月3日

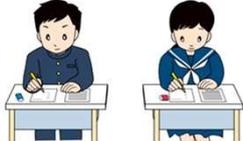
節分とは四季の分かれ目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日をさし、年4回ありました。今では立春の前日だけを節分と呼び、厄(やく)をはらい、「元気にすごせるように」という願いをこめて豆まきをする習慣があります。節分に豆をまくのは、豆を含め穀物や果実には「邪気(鬼)をはらう特別な力」があると考えられていたためです。昔は体の調子が悪くなるのは鬼(魔物)のせいだと思われていました。そのため、「豆」=「魔滅(まめつ=魔物がほろびる)」とか、「魔(の)目」をめがけて投げることで災難や病気を寄せ付けまいと言われていました。





2月 予定献立



月	火	水	木	金
行事予定(給食なし) ・スキー学習 1年1~3組 6日(月)・27日(月) 1年4~6組 9日(木)・28日(火) 2年1組、3組 1日(水)・22日(水) 2年2組、4組 2日(木)・24日(金) ・私立高校入試下見 3年生 13日(月)・16日(木)		1 743kcal ●ゆであげスパゲティカレーソース ●小松菜としめじのサラダ ●ヨーグルト ●スパゲティ、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏ガラスープ ●ロースハム、小松菜、しめじ、とうもろこし、醤油、ごま ●ヨーグルト	2 749kcal ●炊きこみいなり ●いわしのごまフライ ●しょうが和え ●胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、焼きのり ●いわし、生姜、醤油、小麦粉、卵、ごま、パン粉、菜種油 ●小松菜、もやし、生姜、醤油	3 783kcal ●ピリカラチキン丼 ●あさりとごぼうの味噌汁 ●果物(いよかん) ●白飯 ●鶏肉、生姜、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、厚揚げ、人参、たけのこ、玉葱、ピーマン、オイスターソース、醤油、豆板醤、にんにく ●あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ、味噌 ●いよかん
	6 878kcal ●横割パンズパン ●キャロットポタージュ ●焼ハンバーグ●チーズ ●大根サラダ ●横割パンズパン ●ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●牛肉、豚肉、玉葱、豚レバー、でん粉、ケチャップ、ウスターソース ●チーズ ●大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、ごま油	7 766kcal ●かき揚げ丼(えび入り) ●厚揚げの味噌汁 ●果物(はっさく) ●白飯、えび、いか、あさり、さくらえび、しらす干し、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、でん粉 ●厚揚げ、小松菜、味噌 ●はっさく	8 893kcal ●カレーうどん ●シナモンポテト ●ごまだんご ●ソフトめん、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、人参、玉葱、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たもぎたけ、長ねぎ、小麦粉、カレールウ、醤油、でん粉 ●さつまいも、菜種油 ●白玉もち、ごま	9 761kcal ●焼豚チャーハン ●高野豆腐フライ ●フルーツミックス ●胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、グリーンピース ●高野豆腐、醤油、小麦粉、ごま、卵、パン粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶
13 762kcal ●角食 ●麦入り野菜スープ ●チキンクラッカー揚げ ●チョコクリーム ●角食 ●ベーコン、人参、玉葱、きゃべつ、セロリ、乾燥パセリ、大麦、醤油、鶏がらスープ ●鶏肉、小麦粉、卵、クラッカー、菜種油 ●豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ	14 私立高校入試 到達度測定テスト (給食なし) 	15 777kcal ●ガタタンラーメン (えび入り) ●大学芋 ●果物(デコボン) ●ソフトラーメン、豚肉、醤油、卵、えび、いか、ほうれん草、玉葱、人参、白菜、ちくわ、わらび、さくらげ、長ねぎ、生姜、にんにく、ごま油、でん粉 ●さつまいも、菜種油、水あめ、醤油、ごま ●デコボン	16 749kcal ●豆腐入りカレーピラフ ●さばのソース焼き ●フルーツカクテル ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼豆腐、醤油、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース ●さば、生姜、ウスターソース、味噌、ごま ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	17 805kcal ●ご飯 ●いもだんご汁 ●サケフライ ●のりとあさりの佃煮 ●白飯 ●じゃが芋、でん粉、鶏肉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、醤油 ●サケ、小麦粉、バターミックス、パン粉、菜種油 ●のり、あさり、生姜、醤油、ひじき、水あめ
20 786kcal ●黒コッペパン ●チキングラタン ●ごぼうチップサラダ ●果物(デコボン) ●黒コッペパン ●鶏肉、玉葱、マカロニ、マッシュルーム、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、パン粉、パセリ、粉チーズ ●ロースハム、ごぼう、菜種油、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、醤油、ごま ●デコボン	21 780kcal ●とりめし ●高野豆腐の味噌汁 ●さわらのオートミールライ ●胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉葱、醤油 ●高野豆腐、小松菜、味噌 ●さわら、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油	22 842kcal ●きつねうどん ●アメリカンドッグ ●ごま和え ●ソフトめん、油揚げ、醤油、鶏肉、かまぼこ、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、たもぎたけ ●ポークウインナー、小麦粉、卵、ベーキングパウダー、牛乳、菜種油 ●小松菜、白菜、ごま、醤油	23 天皇誕生日 	
27 805kcal ●ロールパン ●ポーククリームシチュー ●あさりスパゲティサラダ ●果物(いよかん) ●ロールパン ●豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●あさり、生姜、醤油、スパゲティ、きゅうり、人参、味噌、ごま、ごま油 ●いよかん	28 814kcal ●ご飯 ●豆腐のオイスターソース煮 ●揚げえびシウマイ ●ナムル ●白飯 ●豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、醤油、オイスターソース、でん粉、鶏がらスープ ●たい、えび、玉葱、パン粉、小麦粉、菜種油 ●ロースハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、豆板醤、ごま、ごま油	★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。 ★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合はご連絡いたします。 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かきが混入している場合があります。また、丸ごと食べるししゃもの内臓に小さなえびや石が、かわいいに魚卵が残っていたこともありましたのでお伝えしておきます。 ★給食についてご不明な点などありましたら、星置中学校 栄養教諭までご連絡ください。		