



令和3年(2021年)1月29日発行

札幌市立柏丘中学校

2月号

受験やテストに向けての食事

3年生はいよいよ受験の時期が近づいてきました。1・2年生は第3回定期テストがありますね。試験当日に最高のコンディションで実力を発揮できるように、食事面からも体調を整えておきましょう。

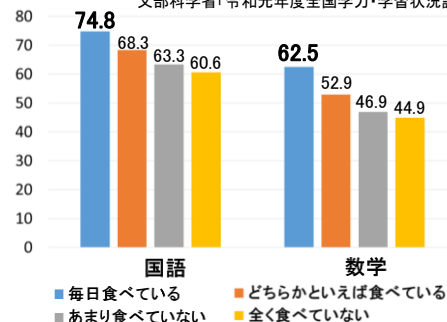
朝食は必ず食べよう！

朝食を毎日食べる習慣がある人ほどテストの正答率が高いという調査結果があります。朝食を食べると脳や体にエネルギーが補給され、やる気や集中力がアップします。朝食は必ず食べましょう！

また、朝起きてから脳が完全に目覚めるには3時間かかるといわれていますので、試験の3時間前には起きられるように、早めに朝型の生活に慣らしておきましょう。

朝食摂取と学力調査の平均正答率(%)との関係

文部科学省「令和元年度全国学力・学習状況調査」



夜食はどんなものを食べたいの？

夜食をとる場合は、脳のエネルギー源となる糖質が多い食べ物がおすすめです。ただし、夜食はあくまでも「朝ごはんまでのつなぎの間食」なので、普段は早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて学校の勉強に集中できるようにしましょう。

◆おすすめの食べ物…おにぎり、雑炊、お茶づけ、うどん、焼きいも、バナナ

※カップめんやスナック菓子は、脂質が多く胃腸に負担がかかります。熟睡できず疲れがとれにくい原因となるので控えましょう。

試験の前は消化の良いものを

試験前で緊張しているときは、おなかの中も緊張しています。試験前日や当日は、普段食べ慣れた消化の良いものを食べるようにしましょう。

もし食欲がない場合は、おにぎり・おかゆ・うどん・パンなどの主食、バナナなどの果物、エネルギー補給ができるゼリーなど、食べやすいものを少量でも口にするのがおすすめです。

試験前夜のおすすめ夕食



胃腸になるべく負担がかからないように、揚げ物などの油の多い料理、刺身や寿司などの生もの、刺激の強いものは控えるようにしましょう。ぐっすり眠れるように、寝る3時間前には食事を終えましょう。

試験当日のおすすめ朝食



炭水化物中心のあっさりした和食がおすすめ。ごはんはゆるやかに消化されるので、脳の働きが長時間持続します。ごはん+豚汁の組み合わせなら、エネルギー源となる糖質と、糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB1をとることができます。

無償提供された食材を使用します

9月から新型コロナウイルスに関連する経済対策で、道から無償提供された牛肉やほたてなどの道産食材を給食に使用しています。

2月の給食では、3回食材が無償提供されます。感謝しておいしくいただきます。

<無償提供食材の使用日>

- 2日(火) たらザンギ
- 4日(木) ほたてごはん(ほたて貝柱)
- 25日(木) 鮭フライ

今月の注目食材！

北見産じゃがいも「スノーマーチ」

2月の給食には、北見地区産のじゃがいも「スノーマーチ」を使用します。

スノーマーチは、中身が雪のように白く、雪(スノー)が降る頃から3月(マーチ)に向けて甘みを増しておいしくなることから、この名前がつけられました。



低温で寝かせることででんぷん質が糖に変わるため、甘くておいしいじゃがいもになります。



- ★牛乳は毎日200mL つきます。
- ★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。
- ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
1 スキー2年1,3,5組 ロールパン ベーコンシチュー 鮭マリネサラダ 白桃缶詰 パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/鮭・生姜・小麦粉・片栗粉・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ごま/白桃缶詰	2 ごはん マーボー豆腐 たらザンギ いそあえ 精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・にんじん・長ねぎ・椎茸・オイスターソース・ごま油・片栗粉/たら・生姜・にんにく・片栗粉・コーンスターチ・大豆たんぱく・ごま油/ほうれん草・白菜・のり	3 スキー2年2,4,6組 きつねうどん さつまいもグラッセ ぼんかん ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・椎茸・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草/さつまいも・バター・牛乳/ぼんかん	4 道産ほたて ほたてごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ 胚芽米・大麦・ほたて・油揚げ・にんじん・たけのこ・椎茸・グリーンピース/厚揚げ・小松菜・たまご茸/牛肉・豚肉・豚レバー・玉ねぎ・片栗粉・大豆たんぱく・パン粉・小麦粉・ケチャップ	5 豆とひき肉のカレー あさりのサラダ りんご 精白米・牛肉・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・生姜・にんにく・手亡豆・パセリ・レースン・小麦粉・カレー粉・トマト・ケチャップ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま/りんご
8 バレンタインメニュー 角食 チョコクリーム ポトフ たこ焼き風天ぷら パン/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ/ウィンナー(鶏肉・豚肉・豚レバー・ひじき・牛乳)・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・大根・さやいんげん/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・ケチャップ・かつお節・青のり	9 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ ナムル 精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・片栗粉/手持ちカラフトししゃも(カベリン)・小麦粉・片栗粉/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・ごま	10 塩ラーメン アメリカンドッグ デコボン ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま油・ごま/フランクフルト(豚肉)・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳/デコボン	11 建国記念の日 	12 根室市の名物 エスカロップ 小松菜とコーンのサラダ 胚芽米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・トマト・ケチャップ・デミグラスソース・カレー粉/ハム・小松菜・コーン・ごま
15 3年給食なし エビバーガー (横割りパンズ・エビバーグ) スライスチーズ コーンポタージュ 切り干し大根のサラダ パン・えび・たら・玉ねぎ・片栗粉・卵白・はちみつ/スライスチーズ・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/切り干し大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・ごま油	16 3年給食なし ごはん いも団子汁 さばのソース焼き おひたし 精白米/鶏肉・じゃがいも・片栗粉・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・生姜・ごま/小松菜・もやし・かつお節	17 ゆであげミートソース 厚揚げサラダ ハスカップゼリー スバゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・トマト・ケチャップ・デミグラスソース・カレー粉/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/ハスカップ・寒天	18 定期テスト、 私立B日程入試下見のため 給食なし 	19 ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・小麦粉・片栗粉・大豆たんぱく/缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース
22 豆パン あさりのチャウダー ごぼうチップサラダ いよかん パン・甘納豆(金時豆)/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま/いよかん	23 天皇誕生日 	24 カレーうどん 青のりポテト 枝豆 ソフトめん・鶏肉・つと・油揚げ・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たまご茸・長ねぎ・小麦粉・片栗粉・カレー粉・カレールウ/じゃがいも・青のり/枝豆	25 ひなまつりメニュー ちらし寿司 すまし汁 鮭フライ いちごのデザート 胚芽米・大麦・つと・油揚げ・にんじん・椎茸・かんぴょう・ひじき・ごま・のり/豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ/鮭・パン粉・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・大豆/いちご	26 ハヤシライス サイコロサラダ パイン缶詰 精白米・牛肉・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・ケチャップ・小麦粉・カレー粉・ハヤシルウ/ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油/パイン缶詰