



令和4年(2022年)1月27日発行

札幌市立柏丘中学校

訂正版 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年生は学年末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、食事面からも体調を整えておきましょう。

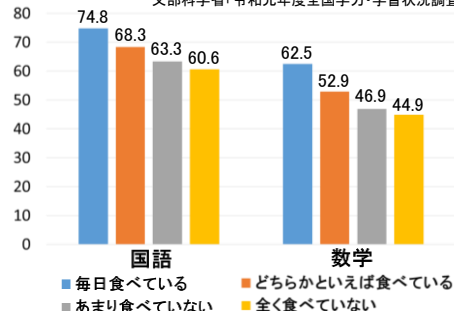
朝食は必ず食べよう！

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。朝食を食べると体や脳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。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」



疲労回復して集中力アップ！

◆たんぱく質・・・身体を作る

→鶏肉、チーズ、鮭、納豆



◆ビタミンB1、B2・・・体内でのエネルギー産生を行う

→豚肉、アジ、たまご



◆鉄・・・全身に酸素を送る

→あさり、ひじき、ほうれん草



ビタミンC・・・体内への鉄の吸収率をアップさせる

→ブロッコリー、じゃがいも、みかん



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。ごはんはゆず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炭水化物と、それを助けるビタミンB1を合わせてとることができます。

北海道の名物料理が登場します

美幌市名物「とりめし」 2/18(金)



鶏肉やモツ、米をしょうゆ、砂糖、酒で炊き上げる美幌のおもてなし料理です。

給食では鶏もも肉、鶏むね肉、玉ねぎ、しょうがを使い、給食室の釜で炊いて作ります。

根室市名物「エスカロップ」 3/4(金)



バターライスまたはケチャップライスにとんかつを乗せ、デミグラスソースをかけた料理です。

給食は、たけのこ入りバターライスです。

今月の注目食材！

愛媛県産 でこぼん

3/2(水)の給食には、愛媛県産のでこぼんが登場します！でこぼんはへたの部分ポコンと盛り上がった形が特徴的な果物です。実はでこぼんは正式名称ではなく、「不知火(しらぬい)」が正式名称になります。



でこぼんの旬は2月から4月でまさに今が一番おいしい食べ頃になります。お楽しみに！



- ★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
7 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 Feちゃんギョウザ 切り干し大根のナムル 精白米/とうふ・むきえび・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく/Feちゃんギョウザ/切り干し大根・ほうれん草・にんじん・ハム・白ごま	8 豆パン チキングラタン あさりのサラダ 豆パン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にんじん・牛乳・豆乳・粉チーズ/あさり・しょうが・きゅうり・きゃべつ・にんじん・白ごま	9 ごはん じゃがいものそぼろ煮 レバー入りメンチカツ しょうが和え 精白米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・しいたけ・しょうが/レバー入りメンチカツ・中濃ソース/小松菜・もやし・しょうが	10 味噌ラーメン アメリカンドッグ みかん ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ/ポークウインナー・小麦粉・鶏卵・牛乳/みかん	建国記念日 
14 3年給食なし ごはん ぶりの南部揚げ 豚汁 あさりの佃煮 精白米/ぶり・小麦粉・全卵・白ごま・黒ごま/豚肉・とうふ・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/あさり・ごぼう・にんじん・しょうが	15 3年給食なし ロールパン タンドリーチキン イタリアンスープ 温州みかんゼリー ロールパン/鶏肉・しょうが・カレー粉・ヨーグルト・ケチャップ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・パセリ・マカロニ/温州みかんゼリー	16 ごはん マーボー豆腐 ししゃも天ぷら 磯和え 精白米/とうふ・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・しいたけ/ししゃも・小麦粉・鶏卵/小松菜・もやし・切りのり	1・2年定期テスト 3年私立B日程 入試下見のため 給食なし 	18 美明市の名物 とりめし コーンフライ ごぼうチップサラダ 胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/コーンフライ/ごぼう・ハム・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン・白ごま
21 カレーライス もやしのごまサラダ 精白米・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース/もやし・小松菜・にんじん・白ごま	22 ハンバーガー (横割りパンズ・エビバーグ・照り焼きマヨネーズソース・Feスライスチーズ) コーンクリームスープ パイン缶 横割りパンズ・エビバーグ・マヨネーズ・しょうゆ・Feスライスチーズ/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・牛乳・豆乳・チーズ/パイン缶	天皇誕生日 	24 パスタミートソース ストロポテトサラダ ヨーグルト ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・トマト缶/じゃがいも・ハム・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン・白ごま/ヨーグルト	25 和食の日(ひなまつり) ちらし寿司 すまし汁 いわしの ごまフライ開き いちごのデザート 胚芽米・大麦・にんじん・しいたけ・かんぴょう・ひじき・つと・油揚げ・白ごま・あまのり/とうふ・わかめ・しいたけ・長ねぎ/いわし・しょうが・小麦粉・鶏卵・白ごま・黒ごま/イチゴのデザート
28 ごはん かきたま汁 鶏肉と大豆の 味噌炒め ひじき入りぎょうざ 精白米/鶏卵・とうふ・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ/鶏肉・大豆水煮・にんじん・たけのこ・しょうが/ひじき入りぎょうざ	3/1 レーズンパン かぼちゃのポタージュ 白身魚のチーズ焼き 切り干し大根のサラダ レーズンパン/かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・セロリ・パセリ・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/まだら・チーズ・パセリ/切り干し大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・白ごま	3/2 3年給食なし ソースカツ丼 味噌汁 でこぼん 精白米・豚肉・小麦粉・鶏卵・きゃべつ/厚揚げ・小松菜/でこぼん	3/3 3年給食なし きつねうどん 枝豆 ごまだんご ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草/枝豆/白玉もち・黒ごま	3/4 根室市の名物 エスカロップ 小松菜とベーコンの サラダ 胚芽米・大麦・バター・豚肉・小麦粉・鶏卵・パセリ・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・トマトピューレ/小松菜・ベーコン・もやし・白ごま

★清潔なエプロン、三角巾、ランチマット、ハンカチの持参をお願いいたします★