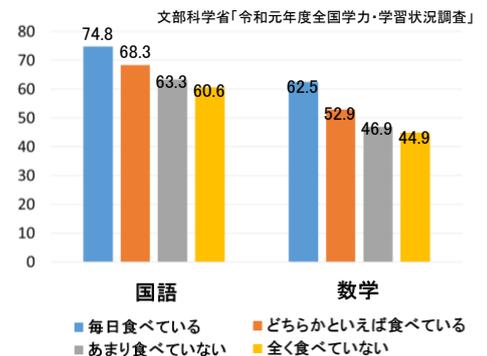




受験やテストに向けての食事

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、食事面から体調を整えておきましょう。

朝食摂取と学力調査の平均正答率(%)との関係



朝食は必ず食べましょう！

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。

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。

消化に良い食べ物リスト

- 【主食】 ごはん おかゆ うどん パン
- 【肉・魚】 鶏肉 豚肉 かれい 鮭
- 【大豆製品】 豆腐 納豆(特にひきわり納豆)
- 【野菜】 ほうれん草 大根 人参 じゃがいも
たまねぎ かぼちゃ さといも 白菜
- 【果物】 りんご バナナ もも メロン
- 【乳製品】 牛乳 ヨーグルト

など...

逆に揚げ物や刺激物などは、消化に大きな負担がかかります。食べ過ぎないように気をつけよう！





★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
5 五目うどん チーズポテト みかん	6 コーンピラフ 豆寄せフライ フルーツ白玉	7 ごはん すき焼き さつまいも天ぷら	8 バレンタインメニュー 角食 白菜と肉ボールのスープ ほっけフライ チョコクリーム	9 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・しいたけ・たまごたけ/じゃがいも・バター・シュレットチーズ・スキムミルク・牛乳/みかん	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ホールコーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム/パセリ/すりみ・焼き豆腐・鶏卵・むぎ枝豆・大豆水煮・パン粉・白ごま/みかん缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・白玉	精白米/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・しいたけ・たまごたけ・春菊・焼きふ/さつまいも・鶏卵・小麦粉	角食/白菜・豚肉・すりみ・焼き豆腐・しょうが・人参・しいたけ・ほうれん草/ほっけ/豆乳・チョコレート・ピュアココア・コーンスターチ	精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ/りんご・しょうが・にんにく/小松菜・ベーコン・もやし
12 振替休日 	13 焼豚チャーハン 白花豆コロック 中華サラダ	14 入試・テストのため給食なし 	15 ロールパン キャロットポタージュ 白身魚フライ コールスローサラダ	16 ごはん ししゃものから揚げ 豆腐のオイスターソース煮 ナムル
	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・しいたけ/グリーンピース/白花豆・じゃがいも・脱脂粉乳/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・白ごま		ロールパン/ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃがいも/パセリ/バター・シュレットチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/まだら・鶏卵/キャベツ・人参・ホールコーン	精白米/カラフトししゃも/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく/ハム・ほうれん草・もやし・人参・豆板醤・白ごま
19 3年給食なし パスタカレーソース バジルポテト	20 深川めし 鶏肉の竜田揚げ (甘酢だれ) ごま和え	21 かき揚げ丼 磯和え 味噌汁	22 エビバーグバーガー (横割パンズ・エビバーグ・照り焼きソース・Fe スライスチーズ) コーンシチュー アップルゼリー	23 天皇誕生日 
ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・りんご・しょうが・にんにく/パセリ/じゃがいも・バジル・オリーブ油	胚芽米・大麦・あさり。しょうが・人参・ごぼう/鶏肉・しょうが・小ねぎ/小松菜・白菜・白ごま	精白米・むきえび・たんざくいか・あさり・桜えび・しらす・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・鶏卵/凍り豆腐・小松菜/ほうれん草・もやし・きりのり	横割パンズ・えび・たら・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・人参・じゃがいも/パセリ/バター・シュレットチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/りんごジュース・寒天	
26 きつねうどん ごまポテト 黄桃缶	27 桃の節句メニュー 鮭ちらし  かぼちゃコロック 味噌汁	28 ごはん 味噌おでん 豚肉のカレーフライ	29 豆パン ポテトグラタン あさりのスパゲティサラダ	3/1 ピリカラチキン丼 にらたまスープ デコポン
ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草/じゃがいも・白ごま/黄桃缶	胚芽米・大麦・紅さけ・しいたけ・かんぴょう・人参・ほうれん草・白ごま/かぼちゃ・じゃがいも・脱脂粉乳/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ	精白米/焼きちくわ・豆腐入りかまぼこ・ひじき入りがんも・厚揚げ・うずら卵水煮・こんにゃく・人参・大根・ふき水煮・根昆布/豚肉・カレー粉・鶏卵	豆パン/じゃがいも・人参・ベーコン・玉ねぎ・バター・シュレットチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ/あさり・スパゲティ・きゅうり・人参・白ごま	精白米・鶏肉・厚揚げ・人参・たけのこ・ピーマン・オイスターソース・豆板醤/鶏卵・豆腐・にら/デコポン

※物資供給の関係上、当該月の札幌市統一基準献立と異なる場合があります。