

いただきます

令和7年(2025年) 1月31日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



例年より雪も少なく穏やかな1月だったためでしょうか、北野台中・平岡中ともにインフルエンザの流行も聞かれずホッとしています。これからも防寒と休養とバランスよく栄養をとって冬を乗り切りましょう。

ラストスパート がんばれ受験生

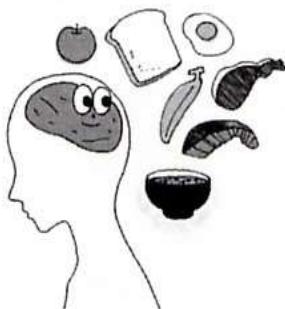
受験まであと1ヶ月!!
やるだけのことをやった
後は体調管理が一番大切で
す……。



1月は学年末テスト、面接練習と……3年生は受験シーズン真っぐらという雰囲気ですね。(すでに何名かの生徒は受験が終わったようですが。)1、2年生も定期テストが近づいています。どの学年もインフルエンザなどに負けず、2月・3月を健康なまま乗り切ってほしいと願っています。受験前にこれを食べると絶対受かるというものはありませんが、下記のようなことに気をつけながらあと1ヶ月元気に過ごしてくださいね。がんばれ!!北野台中&平岡中の3年生……と1、2年生。

●考えるためにもエネルギーが必要!●

脳が消費するエネルギーは、体全体の20%にもなるそうです。「腹が減っては筆はできぬ」、頭をフルにはたらせるために、朝昼夕の1日3回の食事をしっかりと、エネルギーをチャージしましょう。

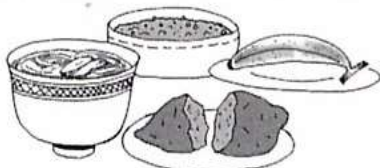


●食事の前の手洗いは忘れずに!●



かぜなどで体調を崩しては実力が発揮できません。かぜなどのウイルスはおもに手を介して、口、鼻、目などの粘膜から体内に侵入して感染を引き起こします。帰宅時や食事の前は、せっけんを手をよく洗いましょう。

●夜食をとるなら消化のよいものを●



遅くまで勉強して夜食が欲しいときは、消化のよい、素うどんや雑炊、バナナや蒸かしいもなどがベターです。インスタントラーメンやチョコ、スナック菓子などは脂肪が多く、胃もたれして、翌日の朝食が食べられなくなり、生活リズムを崩す原因にもなります。

●早めに「朝型」にシフト!●

試験は朝から始まります。夜型の生活に体がなれてしまうと、テストで実力を発揮できなくなるおそれが出てきます。夜型の方は、試験の日をにらみながら、生活リズムを徐々に朝型に戻していきましょう。リズムを整えるカギは早起きと朝ごはんです。



前日には
食べるのは
ひかえた方が
いいかもしれ
ません……

試験前はおいしいくて体にやさしい食事を!!

- ① 縁起を担いで、前日にはカツ(勝つ)というご家庭もあるかもしれませんが、胃に負担をかけるのでおすすめしません。どうしてもという場合、量はひかえめをお願いします。
- ② 生ものはやめておいたほうが無難でしょう。普段はなんともなくても、1年間猛勉強をして疲れているこの時期には体が受けつけないこともあります。受かってからどうぞ。
- ③ ユッケ・生ガキ・レアの焼肉は、あえて今食べる必要はないのでは……。

2月のこんだて

札幌市立北野台中学校



※魚介類には、微量のえび・カニなどの甲殻類、その他の魚介類が含まれている可能性があります。野菜高騰等で献立の変更もありません。

月	火	水	木	金
3日 ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース 小松菜サラダ ヨーグルト (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ、ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、トマトホール、小麦粉、トマトピューレ、ホールトマト)(ハム、ひじき、小松菜、春雨、ごま油)(ヨーグルト)	4日 ごはん けんちん汁 鶏肉の竜田揚げ くだもの (米)(鶏肉、豆腐、こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、みそ)(鶏肉、卵、小麦粉、でん粉、小葱、しょうが)(いよかん)	5日 ツイストパン キャロットポターージュ 白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ (ツイストパン)(バラベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳)(真鱈・にんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ、パジル、オリーブオイル)(キャベツ・にんじん、ホールコーン)	6日 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ (米)(手亡豆、牛肉、豚肉、にんじん、玉ねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、ホールトマト、小麦粉、大豆、パセリ、レーズン、みそ)(ごぼう、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ハム、ごま)	7日 みそラーメン きなこポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、茎わかめ、ほうれんそう、ごま、ごま油、みそ、トウバンジャン)(じゃがいも、きなこ)(いよかん)
10日 焼豚チャーハン 野菜コロッケ フルーツミックス (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、しょうが、にんにく、長ねぎ、しいたけ、ホールコーン、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごま油)(じゃがいも、豚肉、とうもろこし、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、スキムミルク、パン粉、小麦粉、ごま)(みかん、パイン、黄桃、洋梨、なつみかん缶)	11日 建国記念の日 	12日 給食なし	13日 深川めし 豚肉のカレーフライ ごま和え (胚芽精米、おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、みそ、葉だいこん)(豚肉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール)(小松菜、もやし、ごま)	14日 五目うどん チーズポテト くだもの (ソフトめん)(油揚げ、鶏肉、つと、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、長ねぎ、たもぎたけ、しいたけ)(じゃがいも、チーズ、スキムミルク、バター、牛乳)(パイン缶)
17日 給食なし	18日 かき揚げ丼 みそ汁 (高野豆腐・小松菜) くだもの (米)(あさり、むきえび、いか、さくらえび、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、切り干し大根、春菊、ひじき、卵、小麦粉、でん粉)(高野豆腐、小松菜、みそ)(いよかん)	19日 コッペパン クリームシチューカレー風味 厚揚げサラダ くだもの (コッペパン)(豚肉、しょうが、にんにく、じゃがいも、玉ねぎ、セロリー、にんじん、さやいんげん、小麦粉、ピューレ、) (厚揚げ、しょうが、小麦粉、でん粉、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごま油、ごま)(パイン缶)	20日 とりめし 凍み豆腐の天ぷら 磯和え (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、玉ねぎ)(高野豆腐、小麦粉、卵)(小松菜、もやし、切りのり)	21日 しょうゆラーメン ごまポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、メンマ、にんじん、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、くきわかめ、ほうれんそう)(じゃがいも、ごま)(黄桃缶)
24日 振替休日 	25日 豚ミックス丼 みそ汁 (豆腐・わかめ) くだもの (米)(豚肉、厚揚げ、しょうが、小麦粉、でん粉、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ごま)(豆腐、わかめ、長ねぎ、みそ)(デコボン)	26日 揚げパン ポテトスープ ラーメンサラダ (コッペパン、グラニュー糖、シナモン)(バラベーコン、じゃがいも、にんじん、パセリ、玉ねぎ)(ハム、ラーメン、もやし、ハム、きゅうり、にんじん、ホールコーン、ごま、ごま油)	27日 鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット (胚芽精米、おおむぎ、紅鮭、にんじん、しいたけ、かんぴょう、ほうれんそう、ごま)(豆腐、わかめ、しいたけ、長ねぎ)(鶏肉、大豆、おから、小麦粉、クラッカー粉、コーンフラワー、パン粉、でん粉)	28日 関西風きつねうどん 青のりポテト くだもの (ソフトめん)(あげ、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、青のり)(いよかん)