

2月4日は立春です。暦のうえでは春ですが、寒い日はまだまだ続きます。栄養や睡眠を十分にとり、寒さに負けない体を作りましょう。

食事でストレスをやわらげよう

ストレスにはいろいろな種類があります。悩みや緊張などの精神的なものや、暑さ寒さ、疲労などの身体的なものなど、私たちは日々、様々なストレスを受けながら生活しています。

ストレスを受け続けると、体に不調が現れたり、病気を引き起こす原因となることもあります。今回は、食事でストレスと向き合う方法をご紹介します。



ストレスで消費する栄養素を補いましょう

【ストレスにはビタミンC】

ストレスを受けると、体はストレスに対抗するホルモンを分泌させて体を守ろうとします。このホルモンの合成に欠かせないのがビタミンCです。ストレスがかかるとどんどん消費されてしまうので、意識的に取り入れましょう。

その他、ビタミンB群やビタミンE、たんぱく質などの栄養素もストレスに関わる栄養素です。ストレスで食欲が低下することもあります。不規則な食事や偏った食事を続けると、これらの栄養素も不足してしまいます。

食事を楽しみましょう

適量の規則正しい食事で体への負担をやわらげましょう。

リラックスして食事を楽しむことも大切です。食事をすることは、体に栄養を取りこむだけでなく、心に栄養を与えることでもあります。

やけ食いでストレス解消

たくさん食べてストレス解消、というのはよく聞く話です。食べることで一時的にすっきりすることはありますが、体へ負担がかかったり、止められなくなることもあります。

他に自分にあったストレス解消方法がないか探してみましょう。



縁起を担ぐ食べ物

縁起の良い言葉と食べ物を語呂合わせで結び付けた「縁起を担ぐ食べ物」。

この時期は、スーパーなどでもいろいろな縁起を担いだ食べ物が売られています。

緊張をほぐして前向きな気持ちで物事に臨めるよう、受験の時期以外にも、大事な試合の前などに、「ゲン担ぎ」の食べ物を意識してみてもいいかもしれません。



・カツ丼

試験に「勝つ」ということで、よく知られているメニューです。炭水化物をしっかりとることは大切ですが、脂質も多いので、胃もたれの原因になることもあります。ゲン担ぎで食べるなら、試験の直前は避けた方が安心です。

・ウイナー

「WINNER(勝者)」から。手軽に朝食やお弁当に取り入れられます。

・おむすび

努力が実を「むすぶ」、良い結果を「むすびつける」ということから。炭水化物をとれるので、集中力を必要とするときにはおすすめです。

・いよかん

「いい予感」ということで、縁起が良いとされる果物です。ビタミンCが豊富なため、風邪予防にも効果的です。この時期の体調管理におすすめです。



2月 予定献立



牛乳200mlは毎日つきます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| 5日 スキー1年1組2組3組 コーンピラフ 豆寄せフライ フルーツ白玉 <hr/> コーンピラフ 胚芽精米、麦、バター、塩、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、油、こしょう 豆寄せフライ すりみ、焼き豆腐、全卵、むき枝豆、大豆水煮、塩、こしょう、片栗粉、パン粉、白ごま、油 フルーツ白玉 みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、白玉もち、上白糖、白ワイン | 6日 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ <hr/> カレーライス 白飯、豚肉、赤ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、塩、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ 小松菜とベーコンのサラダ ベーコン、小松菜、もやし、醤油、酢、油、きび砂糖、こしょう、白ごま | 7日 スキー1年4組5組 6組 角食 白菜と肉ボールのスープ サケフライ チョコクリーム <hr/> 白菜と肉ボールのスープ 豚肉、すりみ、焼き豆腐、しょうが、酒、みそ、塩、片栗粉、白菜、人参、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、醤油、こしょう、△だし ◇サケフライ 秋鮭、小麦粉、砂糖、ショートコング、イースト、塩、乳化剤、品質改良剤、コーンスターチ、小麦粉、植物性たんぱく質、ブドウ糖、ベーキングパウダー、増粘剤、カラチニド色素、馬鈴薯でん粉、油 チョコクリーム 豆乳、チョコレート、ビュアココア、きび砂糖、コーンスターチ | 8日 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 サバのソース焼き おひたし <hr/> 豆腐とえびのチリソース煮 豆腐、むきえび、酒、片栗粉、小麦粉、油、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、ケチャップ、醤油、中濃ソース、きび砂糖、酒、豆板醤、パプリカ、チリパウダー、鶏がらスープ サバのソース焼き さば、生姜、酒、ウスターソース、きび砂糖、みそ、白ごま おひたし なばな、もやし、糸かつお、醤油 | 9日 みそラーメン アメリカンドッグ パイン缶詰 <hr/> みそラーメン ソフトラーメン、豚きり肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、白すりごま、白ごま、みそ、醤油、酒、みりん、豆板醤、ごま油、豚肉、生姜、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、蕎麦わかめ、△スープ アメリカンドッグ ◇ポークウィンナー(豚肉、塩、酵母エキス、砂糖、粉末水あめ、香辛料、貝カルシウム)、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、塩、全卵、牛乳、油 |
| 12日 振替休日 <hr/> スキー学習の学級は給食がありません。お弁当をご持参ください。 | 13日 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 中華サラダ <hr/> 焼豚チャーハン 胚芽精米、麦、酒、油、塩、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース、ごま油、塩、こしょう ◇白花豆コロッケ 白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、上白糖、塩、パン粉、小麦粉、でん粉、粉末状大豆たんぱく、植物油、塩、貝殻焼成カルシウム 中華サラダ パム、緑豆春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし、白ごま | 14日 1.2年:学年末テスト① 3年:私立入試前日(給食なし)  | 15日 ザンタレ丼 きのこ汁(みそ味) りんご <hr/> ザンタレ丼 白飯、鶏肉、醤油、酒、生姜、にんにく、全卵、片栗粉、油、砂糖、酒、みりん、酢、こしょう、こねぎ きのこ汁(みそ味) ふなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ、油、みそ、一味唐辛子、酒、△だし | 16日 きつねうどん チーズポテト はっさく <hr/> きつねうどん ソフトめん、油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、△だし、鶏肉、酒、つと、干椎茸、長ねぎ、たまごだし水煮、ほうれん草、酢、一味唐辛子 チーズポテト じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク |
| 19日 3年給食なし(私立入試前日) ほうれん草ピラフ チキンカツ フルーツミックス(汁なし) | 20日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ(2本) ごま和え | 21日 横割りパンズ/スライスチーズ コーンシチュー エビバーグ(照り焼きソース) アップルゼリー | 22日 ピリカラチキン丼 ならたまスープ はまさき | 23日 天皇誕生日  |
| 26日 ビビンバ ひじき春巻 ヨーグルト和え | 27日 ごはん 五目煮 コーンフライ のりとあさりのつくだ煮 | 28日 ソフトフランスパン 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 | 29日 かき揚げ丼(えび入り) みそ汁 いやかん | 3月1日 ゆであげカレーソース バジルポテト ブルーベリーゼリー |
| ビビンバ 胚芽精米、麦、酒、醤油、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、油、醤油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、酢、一味唐辛子 ◇ひじき春巻 たけのこ、人参、豚肉、ひじき、植物油、しょうゆ、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、小麦粉、塩、加工デンプン、クエン酸Na、キシロース、油 ヨーグルト和え みかん缶詰、パイナップル缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、ヨーグルト | 五目煮 豚肉、酒、生姜、大根、人参、厚揚げ、凍り豆腐、板こんにやく、ひじき入りさつま揚げ、干しいたけ、さやいんげん、きび砂糖、醤油、酒、みりん、△だし ◇コーンフライ とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、植物油、砂糖、全粉乳、食塩、油 のりとあさりのつくだ煮 あさり水煮、生姜、きび砂糖、醤油、酒、みりん、もみりの、ひじき、きび砂糖、水あめ | キャロットポターージュ ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、塩、こしょう、白ワイン、鶏がらスープ 白身魚のハーブ焼き たら、にんにく、白ワイン、塩、こしょう、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油 コールスローサラダ キャベツ、人参、ホールコーン、酢、油、上白糖、塩、こしょう、からし | かき揚げ丼(えび入り) 白飯、むきえび、酒、いか、あさり水煮、さくらえび、しらす干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、干ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉、△だし みそ汁 凍り豆腐、小松菜、みそ、△だし | ゆであげカレーソース スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚ひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、醤油、塩、こしょう、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ バジルポテト じゃがいも、油、にんにく、オリーブ油、バジル、塩、こしょう ◇ブルーベリーゼリー 異性化液糖、上白糖、難消化性デキストリン、ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、ブルーベリー濃縮果汁、寒天、ゲル化剤、酸味料、V.C、βカロテン酸 |

★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。△のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。

★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。

★果物は、使用予定を載せています。天候などの都合により、献立が変更になる場合があります。御了承ください。

