

テスト対策は食事も大切!?

年の瀬が近づき、3年生は本格的に受験期となりますね。また1・2年生も学年末定期テスト・1日テストが2月に控えています。ベストコンディションで試験に挑むためにも、食事も大切にしていきましょう。

規則正しく 食べよう!



ここでの「規則正しく」とは、「1日3食朝昼晩」「食事と食事の間は空けすぎない」「食事の量は毎回一定量にする」ことを指します。食後の血糖値上昇を一定に保つことで、体に負担がかかるのを最小限にします。

特に朝ごはん を食べよう!



試験は朝から始まります。今までの勉強の成果を発揮するためにも、朝ごはんを食べて活動するためのエネルギーチャージをしましょう。→は朝ごはんの効果に関する農林水産省のページです。



胃に優しい 食事をしよう!



「受験にカツ!」とつつい揚げ物を出したくなる…その気持ちはわかります!しかし試験前日は不安や緊張感から、体調が不安定になりやすいです。カツなどの揚げ物は受験の数日前にするなど、日にちを空けるようにしましょう。

これらのことを踏まえると、**試験だからと言って特別な料理を食べることは必要ない**ことがわかりますね。むしろ、いつも通りの自然体な生活を心がけましょう。

1月・2月はスキー学習があります!

1月・2月はスキー学習があります。

スキー学習時の昼食は、ご自宅からお弁当持参となります。そのため、お弁当のご準備をお願いいたします。スキー授業の日程については、以下の通りとなります。

★1年1組・1年2組・1年6組・1年7組
→1/28(火)、2/14(金)

★1年3組・1年4組・1年5組
→1/30(木)、2/18(火)

☆2年1組・2年2組・2年3組
→1/23(木)、2/6(木)

☆2年4組・2年5組
→1/17(金)、2/4(火)

今からのじゃがいもは 北見産 スノーマーチ

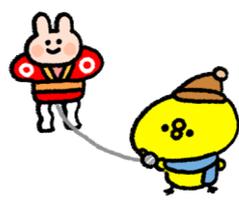
スノーマーチは、雪のように白い果肉で、加熱するとしっとり甘く滑らかな食感が特徴のじゃがいもです。

スノーマーチに含まれるでんぷんは、12月ごろから3月にかけて少しずつ「糖」に変わります。そのため12月から3月が旬のスノーマーチは、他のじゃがいもに比べて甘みがあります!



スノーマーチ 箱のイラスト

1月のよていこんだて

月	火	水	木	金
<p>冬休みも規則正しい生活を！</p> 		<p>15 始業式</p> <p>五目ごはん</p> <p>チキンカツ</p> <p>おひたし</p>	<p>16</p> <p>肉炒め丼</p> <p>みそ汁</p> <p>天草</p>	<p>17 スキー：2年4組5組</p> <p>エビバーグバーガー</p> <p>(横割りパンズ・エビバーグ・照り焼きソース)</p> <p>ポーククリームシチュー</p> <p>パン缶</p>
		<p>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・グリーンピース・きび砂糖・みりん/鶏肉・小麦粉・鶏卵・パン粉/なばな・もやし・糸かつお</p>	<p>精白米・メンマ・人参・サラダ油・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・きび砂糖・しょうが・にんにく豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/じゃがいも・にら/天草</p>	<p>横割りパンズ・えび・たらすりみ・玉ねぎ・でんこ・卵白・きび砂糖・片栗粉/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・シュレツドチーズ・粉チーズ・スキムミルク/パン缶</p>
<p>20 お正月献立</p> <p>ごはん</p> <p>白玉汁</p> <p>ぶりの味噌照り焼き</p> <p>紅白なます</p>	<p>21</p> <p>パスタカレーソース</p> <p>フレンチポテト</p>	<p>22</p> <p>深川めし</p> <p>凍み豆腐の天ぷら</p> <p>磯和え</p>	<p>23 スキー：2年1組2組3組</p> <p>中華丼</p> <p>ワカメスープ</p> <p>ひじき春巻</p>	<p>24</p> <p>角食</p> <p>白菜と肉ボールのスープ</p> <p>イカフライ</p> <p>チョコクリーム</p>
<p>精白米/白玉もち・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・みりん/ぶり・みそ・しょうが・きび砂糖・みりん・白ごま/大根・人参・上白糖・酢</p>	<p>ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・サラダ油・りんご・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップウスターソース・中濃ソース/じゃがいも・塩</p>	<p>胚芽米・大麦・あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・みりん・人参・ごぼう・サラダ油・みそ・黒砂糖・きび砂糖/凍り豆腐・しょうゆ・きび砂糖・みりん・小麦粉・鶏卵/こまつな・もやし・切りのり・しょうゆ</p>	<p>精白米・豚肉・しょうゆ・むきえび・たんざくいか・うずらの卵・人参・白菜・玉ねぎ・たけのこ・チンゲンサイ・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・みりん・ごま油・片栗粉/塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・白ごま・ごま油/ひじき・豚肉・たけのこ・人参・オイスターソース</p>	<p>角食/豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・シュレツドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/いか・パン粉・小麦粉/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</p>
<p>27</p> <p>和風そぼろごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>揚げぎょうざ</p>	<p>28 スキー：1年1組2組6組7組</p> <p>塩ラーメン</p> <p>スパイシーポテト</p> <p>みかん</p>	<p>29</p> <p>豆腐入りカレーピラフ</p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>フルーツミックス</p>	<p>30 スキー：1年3組4組5組</p> <p>ごはん</p> <p>スンドゥブチゲ</p> <p>ししゃもの唐揚げ</p> <p>ごま和え</p>	<p>31</p> <p>コッペパン</p> <p>ミートパスタグラタン</p> <p>切り干し大根のサラダ</p>
<p>精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・みそ・みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき/じゃがいも・にら・みそ/キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・小麦粉</p>	<p>ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・しょうゆ・サラダ油・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・みりん/じゃがいも・パセリ・カレー粉/みかん</p>	<p>胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油/白花豆・牛乳・パン粉・でんこ/みかん缶・パイナップル・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・上白糖</p>	<p>精白米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・サラダ油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/からふとシヤモ・小麦粉・片栗粉・きび砂糖・みりん・酢/こまつな・もやし・白すりごま・きび砂糖・しょうゆ</p>	<p>コッペパン/ペンネマカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・サラダ油・小麦粉・バター・シュレツドチーズ・トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま・みそ・しょうゆ・酢</p>

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。