



令和4年 **2月**

西岡中学校・羊丘中学校

2月は暦のうえでは“春”ですが、これから寒さも厳しくなります。今月は3年生は私立高校の入試、1・2年生は定期テストがあります。自分の力を十分に発揮できるように、体調を整えていきましょう。



カフェインの取りすぎに気を付けて！



受験や期末試験に向けて、今皆さんは勉強をがんばっていることと思います。眠気が強い時や、今一つやる気が出ないとき、どんな方法で眠気を覚ましたり、気分を奮い立たせていますか？

カフェインとは



カフェインは、コーヒー豆、茶葉、カカオ豆などに含まれる天然の食品成分の1つです。カフェインは神経の中枢に働きかけ興奮状態を引き起こすほか、強心、利尿などの作用があり、医薬品としても使われます。食品としてとる場合も適量であれば頭がすっきりし、眠気を覚ます効果があります。カフェインのこうした働きを利用して、清涼飲料水、サプリメント、ガムなどさまざまな食品に食品添加物として加えられています。しかし、1つ1つはわずかな量であっても、カフェインを含んだ食品が身近な食品に使われているため気を付けないと、知らないうちにたくさん摂取してしまう可能性があるのです。

カフェインに頼らず、しっかりフレッシュ！

同じ量のカフェインをとったとしても、眠気がさめる人、特に変化のない人、下痢になってしまう人など、影響の種類は様々です。カフェインに対する体の反応は個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しいため、日本では1日にどれだけとってよいかという基準がまだ設定されていません。疲れてしまった時にはカフェインをとって無理をすることなく、いったん机から離れ、まずはなるべく体を休めることです。十分な栄養と睡眠をとって体力を回復させ、脳にも十分な栄養を補給して、本当にすっきりとした気持ちで集中して取り組む。それが一番大事な事です。

大豆とみそ

「大豆」にはご飯（米）に少ない必須アミノ酸（体内で合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）であるリジンが多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にも素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは、腸の調子を整え免疫力も高めてくれます。野菜や芋などをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養のバランスが整いやすくなります。みそ汁を作る時は、だしを利かせて塩分ひかえめでいただきます。

みその種類

大きく分けると米みそ、麦みそ、豆みその3種類です。原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



米みそ



麦みそ



豆みそ

「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめることを言います。



2月予定献立

西岡中

月	火	水	木	金
7日 あさりごはん とんかつ ごまあえ	8日 ハヤシライス 小松菜とベーコン のサラダ デコポン	9日 角食 ポトフ お好み揚げ(えび) チョコクリーム	10日 豚ミックス丼 みそ汁 キャロットゼリー	11日 ◎ししやもの内臓 や、あさり、しらす干 し、ちりめんじゃこ、 わかめ、昆布などの 海産物全般につい て、小さなえび、か に、たこが混入して いる場合があります。 アレルギーの方は ご注意ください。
胚芽米 麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 筍 干椎茸 白滝 グリルピーマン/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油/ほうれ ん草 白菜 白すりごま	豚肉 玉葱 人参 筍 切り 生姜 にんにく マッシュルーム グリルピーマン 小麦粉 油/ベー コン 小松菜 もやし 白ごま	チキンウインナー ベーコン キャベツ 芋 人参 大根 いんげん/あさり えび 桜 エビ いか ベーコン キャベ ツ 切干大根 コーン ひ じき 卵/豆乳 チョコレート	豚肉 生姜 厚揚げ 油 玉 葱 筍 人参 ピーマン 白 ごま/油揚げ 小松菜 えのき 茸/人参 揚げ豆腐 寒天	
14日 ドライカレー ほうれん草とコーン のサラダ りんご	15日 コーンピラフ カップミートローフ フルーツ白玉	16日 ロールパン ポテトグラタン チキンナゲット 小松菜サラダ	17日 ごはん さつま汁 ぶりの南部揚げ あげ入りおひたし	18日 パスタクリームソース 厚揚げサラダ ブルーベリーゼリー
胚芽米 麦 豚肉 玉葱 人参 切り 生姜 にんにく 大豆 ピーマン パセリ レ ーズ/ハム ほうれん草 コー ン 白ごま	胚芽米 麦 バター ベーコン 玉葱 人参 コーン マッシュルーム /焼豆腐 豚肉 牛肉 玉葱 人参 生姜 パン粉/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 梨 缶 夏みかん缶 白玉	ベーコン 玉葱 芋 人参 小 麦粉 バター 油 スライスチ ーズ 牛乳 豆乳/鶏肉 パン 粉 乾燥おから 小麦粉/ハ ム 春雨 ひじき 小松菜 ご ま油	豚肉 さつま芋 豆腐 こ んにゃく 人参 大根 ごぼ う 長葱 生姜/ぶり 卵 小麦粉 白ごま/油揚げ ほう れん草 白菜	ベーコン 小松菜 玉葱 たも ぎ茸 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スライス豆乳 油/厚 揚げ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 白ごま/ブルーベリー 寒 天
21日 とりめし 鮭のごまフライ からし和え	22日 ごはん 豆腐のオムライス煮 野菜春巻 ナムル	23日 天皇誕生日	24日 和風そばろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ	25日 カレーラーメン 大学芋 デコポン
胚芽米 麦 鶏肉 玉葱 生姜/鮭 小麦粉 卵 白ご ま /焼竹輪 小松菜 白菜	豆腐 豚肉 ピーマン 長葱 人参 筍 生姜 にんにく オムライス 油/ひじき 豚肉 春雨 オムライス 小麦粉/ハ ム ほうれん草 もやし 人参 豆板醤 白ごま		鶏肉 焼豆腐 切干大根 干 椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 油 / 厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 /さ んま 生姜 にんにく 小麦 粉	豚肉 生姜 にんにく ママ もやし 白菜 人参 玉葱 ほうれん草 長葱 わかめ/ さつま芋 油 水あめ 黒 砂糖 黒ごま
28日 ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツカクテル	3/1日 ごはん 厚揚げの中華煮(えび) サバの香味焼き 磯あえ	2日 背割コッペ 白花豆ポタージュ 焼フランク ごぼうチップサラダ	3日 ちらし寿司 みそ汁 白身魚クラッカー揚げ	4日 たぬきうどん(えび) チーズポテト焼き デコポン
胚芽米 麦 豚肉 焼豆腐 長葱 生姜 にんにく 豆 板醤 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/南瓜 芋 パン粉 スライス/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 梨缶 夏 みかん缶 りんごジュース	厚揚げ えび 人参 玉葱 たもぎ茸 筍 グリルピー マン 生姜 にんにく 油 ごま油 /さば 生姜 にん にく 白ごま/ほうれん草 もやし のり	いんげん豆 ベーコン 芋 玉 葱 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライスチーズ/ 豚肉 豚脂/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう 白ごま	胚芽米 麦 つと 油揚げ 人 参 干椎茸 かんぴょう ひ じき 白ごま/豆腐 なめこ 長葱/たら 小麦粉 卵 ク ラッカー	あさり 桜エビ かたくちイ ン 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん 草 長葱 たもぎ茸 干椎 茸/芋 バター 牛乳 チーズ

◎揚げ油は毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。※果物は天候などにより変更になることもあります。

2月予定献立

羊丘中

月	火	水	木	金
7日 あさりごはん とんかつ ごまあえ	8日 ハヤシライス 小松菜とベーコン のサラダ デコポン	9日 角食 ポトフ お好み揚げ(えび) チョコクリーム	10日 豚ミックス丼 みそ汁 キャロットゼリー	11日 ◎ししゃもの内臓 や、あさり、しらす干 し、ちりめんじゃこ、 わかめ、昆布などの 海産物全般につい て、小さなえび、か に、たこが混入して いる場合があります。 アレルギーの方は ご注意ください。
胚芽米 麦 あさり 生姜 人参 ごぼう 筍 干椎茸 白滝 グリルピーマン/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 油/ほうれ ん草 白菜 白すりごま	豚肉 玉葱 人参 筍 切り 生姜 にんにく マッシュルーム グリルピーマン 小麦粉 油/ベー コン 小松菜 もやし 白ごま	チキンウインナー パン キャベツ 芋 人参 大根 いんげん/あさり えび 桜 エビ いか パン キャベ ツ 切干大根 コーン ひ じき 卵/豆乳 チョコレート	豚肉 生姜 厚揚げ 油 玉 葱 筍 人参 ピーマン 白 ごま/油揚げ 小松菜 えのき 茸/人参 ｶﾞｰｼﾞｭｰｽ 寒天	
14日 ドライカレー ほうれん草とコーン のサラダ りんご	15日 定期テスト 	16日 ロールパン ポテトグラタン チキンナゲット 小松菜サラダ	17日 ごはん さつま汁 ぶりの南部揚げ あげ入りおひたし	18日 パスタクリームソース 厚揚げサラダ ブルーベリーゼリー
胚芽米 麦 豚肉 玉葱 人参 切り 生姜 にんにく 大豆 ピーマン パセリ レ ーズ/ハム ほうれん草 コー ン 白ごま		パン 玉葱 芋 人参 小 麦粉 バター 油 スライスチ ーズ 牛乳 豆乳/鶏肉 パン 粉 乾燥おから 小麦粉/ハ ム 春雨 ひじき 小松菜 ご ま油	豚肉 さつま芋 豆腐 こ んにゃく 人参 大根 ごぼ う 長葱 生姜/ぶり 卵 小麦粉 白ごま/油揚げ ほう れん草 白菜	パン 小松菜 玉葱 たも ぎ茸 小麦粉 バター チーズ 牛乳 スライス 豆乳 油/厚 揚げ 生姜 ｷｬﾍﾞｯﾂ きゅうり 人参 白ごま/ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 寒 天
21日 とりめし 鮭のごまフライ からし和え	22日 ごはん 豆腐のオムレツ煮 野菜春巻 ナムル	23日 天皇誕生日	24日 和風そばろごはん みそ汁 さんまスパイス揚げ	25日 カレーラーメン 大学芋 デコポン
胚芽米 麦 鶏肉 玉葱 生姜/鮭 小麦粉 卵 白ご ま /焼竹輪 小松菜 白菜	豆腐 豚肉 ピーマン 長葱 人参 筍 生姜 にんにく オムレツ 油/ひじき 豚肉 春雨 オムレツ 小麦粉/ハ ほうれん草 もやし 人参 豆板醤 白ごま		鶏肉 焼豆腐 切干大根 干 椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 油 / 厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 /さ んま 生姜 にんにく 小麦 粉	豚肉 生姜 にんにく ｷｬ べﾍﾞｯﾂ もやし 白菜 人参 玉葱 ほうれん草 長葱 わかめ/ さつま芋 油 水あめ 黒 砂糖 黒ごま
28日 ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツカクテル	3/1日 ごはん 厚揚げの中華煮(えび) サバの香味焼き 磯あえ	2日 背割コッペ 白花豆ポタージュ 焼フランク ごぼうチップサラダ	3日 ちらし寿司 みそ汁 白身魚クラッカー揚げ	4日 たぬきうどん(えび) チーズポテト焼き デコポン
胚芽米 麦 豚肉 焼豆腐 長葱 生姜 にんにく 豆 板醤 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/南瓜 芋 パン粉 スライス/みかん缶 黄桃缶 パイン缶 梨缶 夏 みかん缶 りんごｼｭｰｽ	厚揚げ えび 人参 玉葱 たもぎ茸 筍 グリルピー 木耳 生姜 にんにく 油 ごま油 /さば 生姜 にん にく 白ごま/ほうれん草 もやし のり	いんげん豆 パン 芋 玉 葱 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライスチーズ/ 豚肉 豚脂/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう 白ごま	胚芽米 麦 つと 油揚げ 人 参 干椎茸 かんぴょう ひ じき 白ごま/豆腐 なめこ 長葱/たら 小麦粉 卵 ク ラッカー	あさり 桜エビ かたくち ｳｲﾝ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん 草 長葱 たもぎ茸 干椎 茸/芋 バター 牛乳 チーズ

◎揚げ油は毎回新しい油ではなく複数回の使用となります。※果物は天候などにより変更になることもあります。

