

ボナペティ

Bon appetit



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。

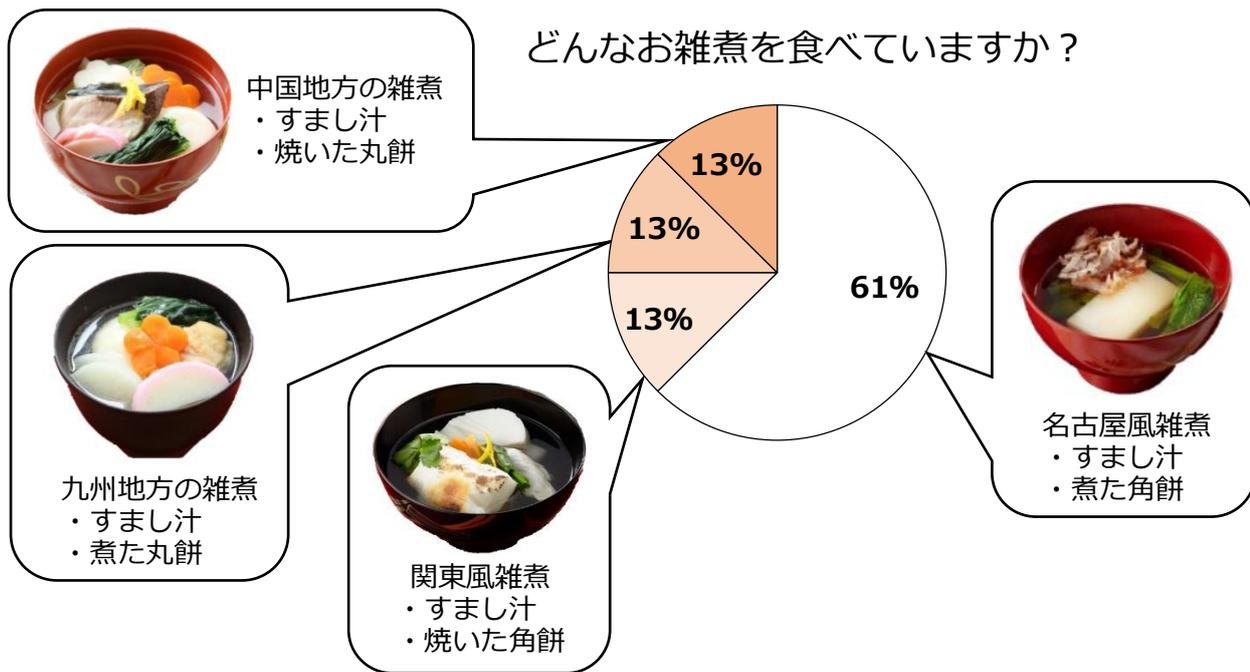
冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



朝型生活を心がけよう

1・2年生はスキー研修、3年生は入学試験が控えています。体調を万全にして迎えるためにも、朝型生活を習慣付けましょう。

矢作北中学校お雑煮総選挙 ～結果発表～



アンケートへのご協力ありがとうございました。回答の中では名古屋風雑煮を食べている家庭が多かったです（ちなみに我が家も名古屋風雑煮です）。

中国地方の瀬戸内沿岸部では、焼いた丸餅の他にぶりとうれん草、にんじんなどを加えたすまし汁仕立てのお雑煮を食べるそうです。地域によって餅の形や味付け、具材もさまざまでおもしろいですね。

みんなで岡崎市民駅伝を応援しましょう！

1月15日（日）に岡崎市民駅伝競走大会が行われます。食育だよりでは、お正月の箱根駅伝で総合優勝を果たした駒澤大学陸上競技部が、寮で食べている食事を紹介した本を紹介します。Instagram（@komamesi826）でも日々の食事を紹介していますので、そちらも参考にしてみてください。



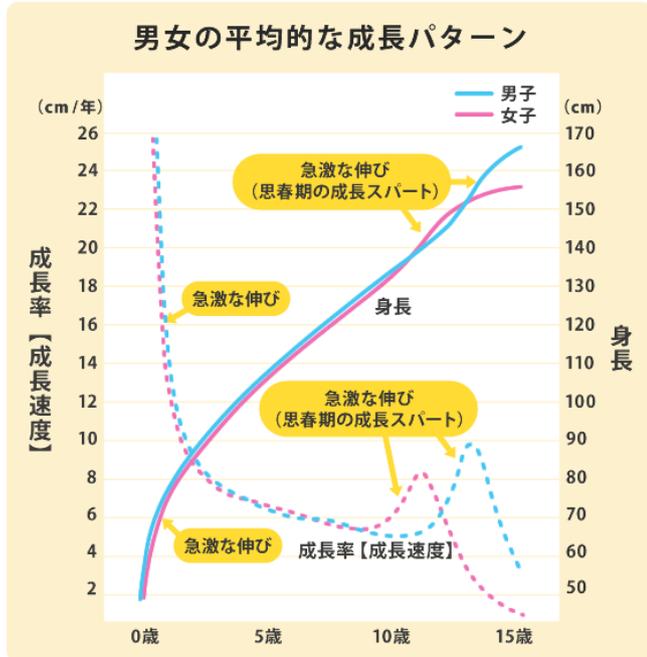
駅伝ごはん
ベースボール・マガジン社

裏面あり

質問コーナー

Q.高校生になっても身長は伸びますか？

A.女子は11歳、男子は13歳頃に成長のピークを迎え、身長の伸びが1年間に1cm以下になると成長が止まったと考えます。成長が止まる前に身長を伸ばすためには、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。



子どもの低身長を考える成長相談室ホームページより抜粋

Q.部活動の試合の時など、運動前に食べるお弁当はどんなものがいいですか？

A.消化に時間のかかる脂質の多い揚げ物は避け、炭水化物を多めにとるとよいです。1日に試合が何回も続き、昼食がきちんととれない場合は、試合と試合の合間に消化のよい補食を取り入れましょう。バナナなどの果物や、小さめのおにぎりを何個か用意しておくとうまく食べられます。

(例)

試合	補食		試合	昼食	試合	補食
----	----	--	----	----	----	----

バナナ

おにぎり
卵焼き
おひたし

おにぎり



この本がおすすめ

朝ラク! スポーツ部活弁当

学研プラス

食事は、試合開始の3時間から2時間半前に食べ終え、試合前30分以内は糖質を含まない水分補給にとどめましょう。

給食レシピ紹介

給食の人気メニューが知りたいとのリクエストをいただきましたので、12月に実施して好評だった給食のレシピを紹介します。

献立表下のQRコードを読み込むと毎月の給食レシピを紹介していますので、ぜひそちらもご覧ください。今年度は、ビビンバ丼やレバーとかぼちゃのアーモンド和え、ヤンニョムチキンのレシピなどを紹介しています。できたての給食の味をご家庭でお試ください。



フライドチキン

【材料 (4個分)】

- 鶏もも肉…200g
- 塩…小さじ 1/4
- 黒こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ 2
- コーングリッツ…小さじ 1
- オールスパイス…小さじ 1/4
- 揚げ油…適量

【作り方】

- ①鶏もも肉は4等分に切り、塩・黒こしょうをまぶしてもみこむ。
- ②片栗粉にコーングリッツとオールスパイスを加えて混ぜ、①にまぶす。
- ③180℃に熱した油で7分程度揚げる。

オールスパイスはシナモン・ナツメグ・クローブを合わせた香りを持つスパイスです。



献立表下にあるQRコードからレシピ紹介ページに移動できます。

(1個あたり) エネルギー 141kcal たんぱく質 8.4g 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.3g

☆食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています

ご意見・ご感想
質問はこちらへ

