

ボナペティ
Bon appetit



節分を迎え、暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
今月は目前に迫った総合テストに向けて、実力を発揮するための食事を紹介します。

試験前におすすめの食事

体を温める温かいものを食べ、消化に負担のかかる揚げ物は避けましょう。ゲン担ぎに豚カツを食べるのも前日は控えた方がよいでしょう。刺身やカキなど食中毒を起こしやすい食べ物も控えましょう。脳の栄養源となる炭水化物と、炭水化物の吸収を助けるビタミン B1 を多く含む豚肉などを一緒に食べるとよいです。また、大豆に含まれるレシチンには記憶力や集中力を高める働きがあるため、大豆製品と豚肉を組み合わせた、豚汁やマーボー豆腐などのおかずがおすすめです。

緊張して食事がのどを通らない時には、うどんなど食べやすいめん類もおすすめです。

睡眠をしっかり取るために、カフェインを多く含むコーヒーや緑茶、エナジードリンクは控え、水や麦茶を飲むようにしましょう。



試験当日におすすめの食事

試験当日はいつも食べ慣れているものを試験開始の2~3時間前までに食べ終わるようにしましょう。食べ物が消化・吸収され、脳のエネルギーとして使えるようになるまで2~3時間はかかるためです。

間食におすすめの食べ物

学習の合間や帰宅後夕食前に小腹がすいたとき、みなさんは何を食べていますか。甘いものや油の多いスナック菓子はついつい食べ過ぎてしまいます。成長期に必要な栄養素を補えるおやつがおすすめです。

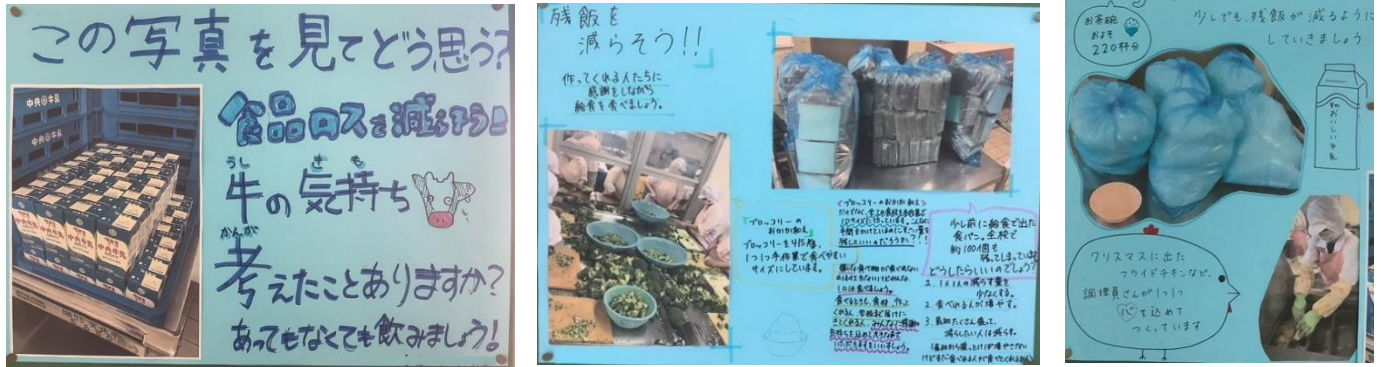


ごはん・いも（炭水化物）

小魚・乳製品（たんぱく質・カルシウム）

果物（ビタミン）

給食委員会でポスターを作成しました



配膳室に帰ってくる残菜や給食センターの写真を使って給食委員がポスターを作成し、各学年の廊下に掲示しました。みなさんはどのポスターが印象に残りましたか。

節分の豆まきについて

節分とは季節の分かれ目のことです。昔は立夏、立秋、立冬、それぞれの前日のことを節分と言っていましたが、現在では立春の前日を節分といいます。今年の節分は2月3日です。節分に行う豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式です。

～ 豆まきの作法 ～

- 1 鬼が戸口から入るのを防ぐため「ヒイラギの小枝にイワシの頭をさしたものを」を門や玄関に飾ります。鬼はイワシとヒイラギが大の苦手とされているからです。
- 2 午後8時～10時頃開始します。玄関、ベランダ、窓などすべての戸を開け放します。
- 3 福豆を手にして、玄関から各部屋を回ります。出入口で「鬼は外、福は内」と2回ずつ繰り返し声をかけながら豆をまきます。
- 4 豆をまき終わったらすぐに戸締りをします。鬼を締め出し、福を逃さないためです。
- 5 豆まきが終わったら家族全員で豆を食べますが、この豆は「年取り豆」と呼ばれます。自分の年齢だけ、もしくは年齢の数+1個だけ食べるのがならわしです。



バレンタインを楽しもう！

もうすぐバレンタインですね。親子で簡単に作ることができるお菓子を紹介してほしいというリクエストがありましたので、バレンタインにもおすすめのチョコレートで作るお菓子を紹介します。



この本がおすすめ

チョコレートのお菓子

榎出版社



メダルチョコ

【材料（作りやすい分量）】

- ・板チョコレート…1枚
- ・アーモンド、ココナッツ、ドライフルーツ、アラザンなど好みのトッピング …各適量

【作り方】

- ①チョコレートを細かく刻む。
- ②鍋に湯を沸かし、50℃にする。
- ③チョコレートをボウルに入れ、②の湯にボウルの底をあてて湯せんにかけて、溶かす。（湯の温度は50℃以下にする）
- ④チョコレートをオープンペーパーにスプーンで流し、直径4cm位に丸く広げる。
- ⑤チョコレートが固まらないうちに、好みのトッピングをのせる。
- ⑥チョコレートが完全に固まったらオープンペーパーからはがす。

☆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

