

食育だより

足塚市立第二中学校
No. 8
2018.2

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。手洗いうがいはもちろんですが、人混みを避け、睡眠をしっかりとって風邪を引かないようにしましょう。

テストの日もごはんを 集中力アップ

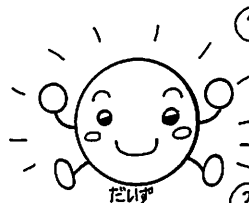
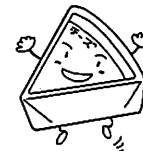
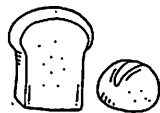


3年生は受験、2年生・1年生は今月末からテストがあります。

受験もテストも朝から脳を使います。そのためには、朝ごはんを食べて脳にエネルギーをためておく必要があります。

朝起きられなくてご飯を食べる時間がない... という人もいますが、おにぎりやヨーグルト、バナナでも何か口に入れる習慣をつけてほしいと思います。

受験会場での昼ごはんも血糖値を上げてくれる白米やパンがオススメです。大豆類や卵などがビタミンを含んでいる食材も脳を活性化させるのに効果があるといわれています。



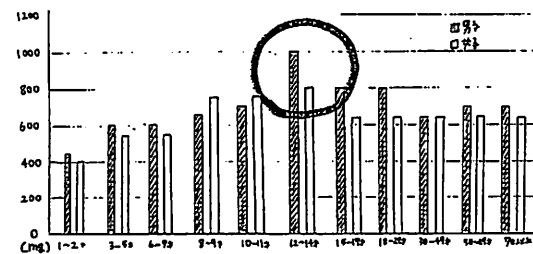
古代エジプト王が病気になる
モロヘイヤを食べてみたところ
病気が治ったといわれているため。



1月の牛乳残渣について

1月の牛乳残渣は3年生38.4%、2年生39.8%、1年生26.2%でした。全体で31.2%でした。

みなさん、下のグラフを見て下さい。このグラフは年齢別にカルシウムの必要量を表しています。中学生の時期がとびぬけていますね。それだけ今、カルシウムをとることが大切ということです。一口でもいいので、飲みましょう。



カルシウム豊富な乳製品

牛乳 227mg(200ml)	ヨーグルト 120mg(100g)
プロセスチーズ 158mg(25g)	ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)

先月号のクイズの答え

食べ物の別クイズ、みなさん分かりましたか？

正解を発表していきます!!

① 果物の王様... (ド) (リ) (ア) (ン)

↳ ドリアンは栄養がたっぷり、国王がよく食べていたからそのように呼ばれるようになった。

② キリストの血... (あ) (か) (ワ) (イ) (ン)

↳ 最後の晩餐でキリストが「みな、この杯から飲め。これは罪のゆるしを得させるようにと、多くの人のために流すわたしの契約の血である」と発言したことによる。

③ 火の肉... (だ) (い) (ず) → 大豆に含まれるたんぱく質が野菜より肉に近い。

④ 野菜の王様... (モ) (ロ) (ヘ) (イ) (ヤ)