

食育だより

貝塚市立第二中学校
No.9
2019.1

～受験・テストに向けての食事～

3年生はいよいよ受験が近づいてきました。学年末テストもありますね。

勉強を頑張るにはまず、食事をしっかりとることが大切です。

実は、脳を働かせるための栄養源は「ブドウ糖」だけです!!ブドウ糖は、ご飯やパンなどの炭水化物に含まれています。脳を働かせ、集中力を高めてくれます。

大豆製品や野菜など、バランスよく食べるのが良いです。

受験当日の朝ご飯には、ご飯や大豆製品を含むみそ汁、たんぱく質を含むたまご焼きなど、普段とあまりかわりなく、消化にいいものを選びましょう。

揚げ物など、油の多すぎるメニューは胃に負担をかけてしまうので控え目にしておきましょう。

3/2(水)にコップパンが"出ます!!"

ご飯の代わりにコップパンが出ます。小麦アレルギーでパンが食べられない生徒は担任の先生に、1/22(水)までに言いましょう。

残ったパンを持って帰ることはできません。ごみはきちんとビニール袋に封入して下さいね。

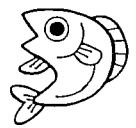
*寒い日が続いています。インフルエンザでお休みしている生徒もいます。手洗い・うがいはもちろんですが、人混みを避ける・水分をこまめにとる...など対策をしていきましょう。

1/24～1/30は、 全国学校給食週間です!



学校給食の意義や役割を理解し、関心を高めることを目的とした週間です。

大豆 今年の貝塚市のテーマは「すごいぞ! 豆と魚のちから」です。



豆の栄養

たんぱく質・無機質・ビタミン・食物繊維など栄養がたっぷり!!!
肌やがみの毛もたんぱく質でできているので、多くのたんぱく質を含む大豆が良いといわれています。

魚の栄養

DHAやEPAなど脳の働きを良くしたり、血をサラサラにしてくれます。皮フや骨を丈夫にしたり、貧血を予防する効果もあります。



栄養がたっぷりな豆と魚ですが、苦手とする人が多いです。なので、少しでも食べる意欲や興味を持ってほしいなと思い、このテーマにしました。職員室前の掲示板に豆や魚についての掲示をしています。クイズもたくさんあるので見て下さい!

