

# 2月給食だより

目黒区立目黒南中学校

1月20日頃から立春の前日までを大寒(だいかん)といい、一年で最も寒さが厳しい時期とされています。この時期、給食では、野菜をたっぷり使った汁物などを献立に取り入れています。しっかり食べて体を温めましょう。

さて、3年生にとって大切な入試のシーズンを迎えています。毎日頑張っている3年生が、当日ベストな状態で自分の力を発揮できるように食生活で気をつけてほしいことをまとめます。1・2年生も、ぜひ参考にしてください。

## 食べて頑張れ！受験生

### 必食！朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の20%近くに達します。脳がしっかり働くように、朝ごはんでエネルギーチャージしましょう。



### 励行！手洗い

風邪などの原因となるウイルスは、まず手につき、そこから口や粘膜に侵入することが多いです。外出後や食事前はせっけんで手を洗いましょう。



### 食べて勝つ！

試験のプレッシャーだけではなく、寒さから体はストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は、体がストレスと戦うために必要な栄養素です。毎日意識して食べてストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



### 食事で朝型にリセット！

勉強の追い込みで夜型の生活になっていませんか。試験は朝から始まります。夜食は軽めに、朝は太陽の光を浴びましょう。朝昼晩の規則正しい食事で生活リズムを整えましょう。



### 1月27日に給食運営協議会を開催しました

この会は、『学校給食の円滑な実施及び内容の充実を図ること』を目的として学校、保護者、教育委員会、調理委託業者が集まって協議する会です。栄養士から、目黒南中学校の給食について説明した後に教育委員会や調理業務委託会社、保護者の方々からお話や感想をいただきました。

保護者の方からは、家庭で出る給食の話題について教えていただいたり、主食とおかずを交互に食べる工夫の仕方について質問がでたりと積極的に発言いただき、充実した会になりました。保護者が給食を身近に感じられる機会が欲しいといった意見もあり、今後の給食運営に反映させていければと考えています。



## 今月のイチ押しメニュー

2月3日  
2月4日

### 節分と立春献立



今年の立春は2月4日、その前日が節分です。節分には、いわしを食べ、豆まきをする風習があります。いわしは焼く時の煙と匂いが邪気を払うとされ、立春には白いものを食べると縁起が良いとされています。

給食では、いわしを蒲焼きにして、大豆はすりおろして呉汁でいただきます。立春には白いお豆腐をあなかけ汁で使い、皆さんの健康を祈願します。

2月6日

### 芦別ガタタン

北海道のほぼ真ん中に位置する芦別市で食べられている「ガタタン」は、具たくさんでとろみのあるスープです。野菜や肉、魚介などが入ったあっさり塩味のスープで、溶き卵がふんわりと広がっています。小麦粉を練って作る「ガータ」を入れる場合と入れない場合があるそうで、給食ではガータを入れずに作ります。

2月18日

### リクエスト給食(2年生)

2年生からのリクエスト第1位の主菜は、今年度まだ提供したことが無いお肉料理です。デザートは、1年生でもあがったフルーツポンチを2位に抑え2位との投票数1.6倍の支持を受けた…あの料理です。

体調を整えて、当日をお楽しみに。

2月20日

### とんとんカレーライス



2種類の豚肉を使ったカレーライスです。21日の都立高校一般入試の前日ということで、とんとん拍子に物事が進むように願いを込めて、スパイスの刺激で消化促進や胃腸の働きを整えることも期待できます。