



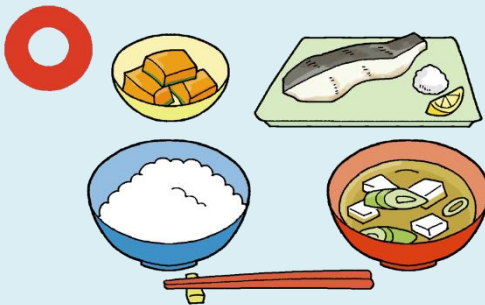
いただきます

大切な受験やテストの前に…生活・食事面のポイント！

3年生はいよいよ本格的な受験シーズン。1・2年生も、今月末は今年度最後の定期テストです。日ごろの勉強の成果がしっかり発揮できるよう、食事面で気をつけておきたいポイントをお知らせします。ベストを尽くすことができるよう、意識してみましょう！

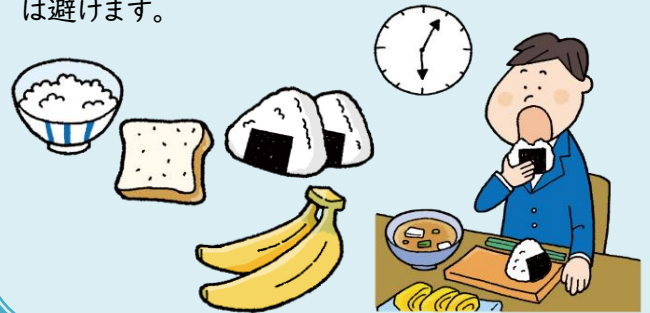
受験やテストの前日は…

緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。試験前日の夕食や当日の朝は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。



当日の朝は炭水化物をしっかりと！

試験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとります。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けます。



かぜをひかないために… そして万一、かぜをひいたら？

試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。それでも万一、かぜをひいてしまったら、抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



かぜをひいた時に、積極的にとりたい栄養素は…

たんぱく質を多く含む食品：

肉・魚・卵 など



炭水化物を多く含む食品：

米・めん・いも など



ビタミンAを多く含む食品：

レバー・にんじん など



裏面に続く→

始まりました！ 「校長先生と3年生との交流給食」



3年生が登校するのも、いよいよ残り20日程度。今年度は新たな取組として、校長先生と3年生との「交流給食」を実施しています。3年生が1班ずつ校長室を訪ね、校長先生とテーブルを囲んで会食します。受験の話や、高校進学後の話、他愛ない日常の話など・・・。「緊張した～!」という班もあれば、校長先生とのお話が弾み、時間が経つのを忘れて校長室でゆったり過ごした・・・という班も。

この取組が中学校生活の思い出の1つとなり、卒業後の進路に向けて決意を新たにできる場になればと願っています。



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



5日実施「チーズタッカルビ」



【材 料】(4人分)※野菜は正味量です

鶏肉(給食ではむね肉でしたが、もも肉でもよいです) 200g、A【コチュジャン 4g、酒 小さじ 1/2 強、濃口しょうゆ 大さじ 1/2、砂糖 小さじ 1/2、ごま油 小さじ 1/2、塩・しょうが・にんにく 各少々

※しょうが・にんにくはすりおろしておく。チューブのものを使用してもいいです。】

キャベツ 80g、さつまいも 80g、白菜キムチ 20g、ピザ用チーズ 40g

【作り方】

- ① 鶏肉は、ひと口大に切って、よく混ぜた A に漬け込んでおく。
 - ② さつまいもは、洗って皮つきのまま2～3mm厚さのいちょう切りにする。キャベツはざく切りにする。
 - ③ ②を電子レンジなどで軽く火を通す。キムチと合わせて混ぜておく。
 - ④ 耐熱容器に③を入れ、その上に①の肉をのせる。
 - ⑤ ピザ用チーズを④の上にかけ、170～180度のオーブンで15分程度、焼き目がつくまで焼く。
- ※家で作る時は、フライパンなどで鶏肉・野菜を炒め、最後にチーズをのせてふたをして、チーズを溶かして仕上げてよいでしょう。

大人気の韓国料理です。
ごはんによく合う☆

14日実施「チョコプリン」

【材 料】(5人分)

プリンの素(粉末・市販品) 30g、純ココア粉末 小さじ 2、牛乳 330ml

【作り方】

- ① プリンの素の粉末に、純ココアを混ぜておく。
 - ② 牛乳を小鍋で沸騰しない程度に温める。(または耐熱容器に入れ、電子レンジなどで温める。)
 - ③ ②を火からおろし、①を少しずつ入れながら泡だて器などで混ぜる。
 - ④ ③をカップなどに分け、冷やし固める。お好みで、チョコレートやホイップクリームを上にも飾ってもよい。
- ※プリンの素はスーパーなどで売っています。メーカーによって使用量が違うので、作り方を確認してください。

簡単にできるので、家でも作ってみよう☆