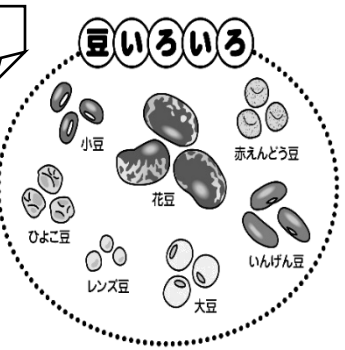


給食より

令和3年2月
神原学校給食センター

食に関する指導目標 ○豆の種類やその働きを知ろう

寒い日もあれば暑い日もあり、体調管理が難しい毎日です。みなさんは風邪などひいていませんか？さて、2月3日は節分です。節分には大豆を食べる風習がありますが、豆には大豆以外にも、様々な種類があります。苦手な豆も食べて、毎日を元気に過ごしたいものですね。



節分 3択クイズ

レベル★★★
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★=とってもむずかしい

Q1 「節分」とは、どんな日のことをいうでしょう？
 ① 鬼がたくさん来る日
 ② 豆が収穫できる日
 ③ 季節が変わる日

Q2 鬼を追いはらうために使う大豆を、若いうちに収穫したものはどれでしょう？
 ① いんげん
 ② 枝豆
 ③ 落花生

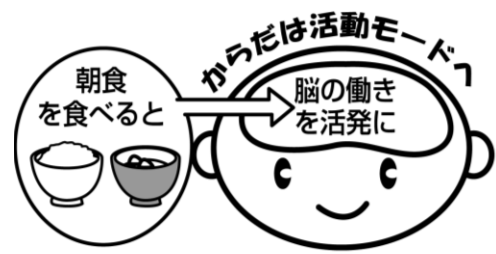
Q3 栄養たっぷりの大豆はいろいろな食品に加工されますが、次のうち大豆が入っていないものはどれでしょう？
 ① しょうゆ
 ② はんぺん
 ③ とうふ

Q4 臭いで鬼を追いはらうために、ある魚の頭を飾りに使いますが、その魚はどれでしょう？
 ① タイ
 ② イワシ
 ③ サンマ

Q5 節分に食べる「恵方巻き」の「恵方」とは、どういう意味でしょう？
 ① 縁起の良い方向
 ② 天気の良い方向
 ③ 鬼が来る方向

※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育家庭実施状況調査結果」より作成

受験勉強中の皆さんへ



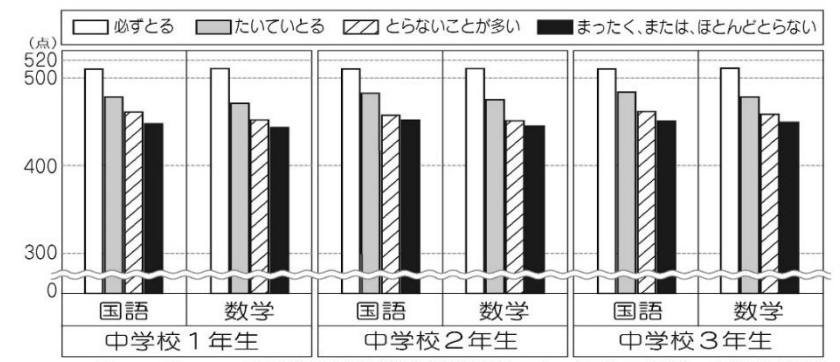
朝食抜きは生活のリズムを乱す

人は脳の日周リズムに合わせて活動と休養を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが、“明・暗”や“朝食”の刺激です。

朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。

朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい！



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。

受験期の食事



- ☆からだの温まる食事をとりましょう。(いも・にんじん・大根・ねぎ・たまねぎはからだを温める野菜です)
- ☆受験日が近づいたら“生もの”は避けましょう。
- ☆夜食は少なめにしましょう。食べ過ぎるとねむけをさそいます。
- ☆受験当日は必ず朝食をとって出かけましょう。(脳を目覚めさせ、脳に栄養を与えます)
- ☆朝食に、温めた牛乳を加えることをおすすめします。(牛乳に含まれているカルシウムは精神を安定させます)

