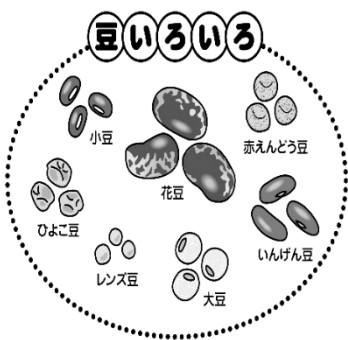




# 給食だより 2月

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★=かんたん  
レベル★★=ちよつとむずかしい  
レベル★★★=とつてもむずかしい

レベル★★★

**Q1** 「節分」とは、どんな日のことをいいますか？

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

レベル★

**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

レベル★

**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

レベル★★★

**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

レベル★★

**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

①=50 (その年の神様のいる方向で、平成28年は南東)  
②=40 (その年の神様のいる方向の反対側)  
③=30 (その年の神様のいる方向の斜め)  
④=20 (その年の神様のいる方向の真横)  
⑤=10 (その年の神様のいる方向の真上)

## 受験勉強中の皆さんへ



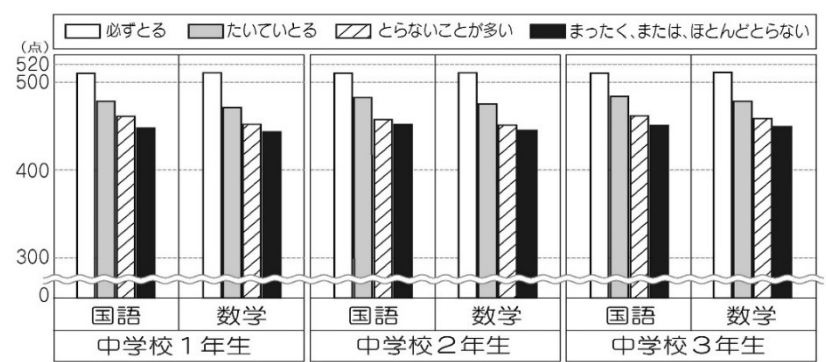
### 朝食抜きは生活のリズムを乱す

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！



※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・中学校教育実態調査結果」より作成

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)

