



給食だより 1月号

2020. 1 高松市立山田中学校

新しい年が始まりました。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

1月の給食の献立

- ★寒い時期なので、体が温まる煮込み料理や温かい汁物を取り入れました。
- ★給食週間（1月24日～30日）には、地場産物や郷土料理、友好都市等の献立を取り入れています。（姉妹都市の献立として、新たなメニューを考案し、取り入れています。アメリカの料理：スラッピージョー、フランスの料理：フリカッセ）
- ★地場産物や旬の食材を取り入れました。（金時人参・大根・レタス・食べて菜・ブロッコリー・ほうれん草・みかん・まんばなど）

～1月の献立より～

スラッピージョー

材料	4人分
合いびき肉	150g
たまねぎ	100g
にんじん	50g
ピーマン	20g
にんにく	1かけ
トマト水煮	30g
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ2
赤ワイン	小さじ1
塩	ひとつまみ
小麦粉	小さじ2
油	小さじ1

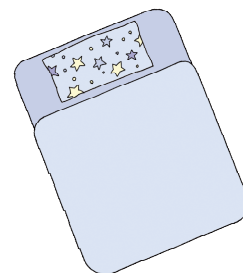
スラッピージョーは、サンドイッチの一種で、ひき肉、たまねぎ、トマトソース、ウスターソースなどから作った料理です。それを具材としてパンではさみます。アメリカでは子どもに人気の食べ物です。

作り方

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじん、ピーマンはあらみじん切りにしておく。
- ②にんにくを炒めて香りを出し、ひき肉を入れ、炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えてよく炒め、トマト水煮を加える。
- ④小麦粉を入れてよく混ぜ、調味料を加えて煮込む。

★朝型生活を心がけましょう★

学校のテストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをいませんか？ テスト勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。



★睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌されるホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。



★朝食の役割

朝食を食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

朝食をめぐるとどうなるの？

私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなどして、活動する力が出てきません。

朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



Q. 試験前にかぜをひかないための予防法は？

A. 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、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

