



一条中学校
令和8年2月号

学年末の定期テストや入試が近づき、机に向かう時間が増えている人も多いのではないのでしょうか。集中力を維持し、本番で実力を出し切るためには、脳のエネルギー源となる「朝ごはん」が欠かせません。バランスの良い「朝ごはん」で、心と体のコンディションを整えましょう。

朝ごはんステップアップ計画!!

少しずつステップアップ。



なにはともあれ **早く寝る!**



余裕をもって **早く起きる!**

まずは牛乳や野菜ジュースを **ひとくち!**

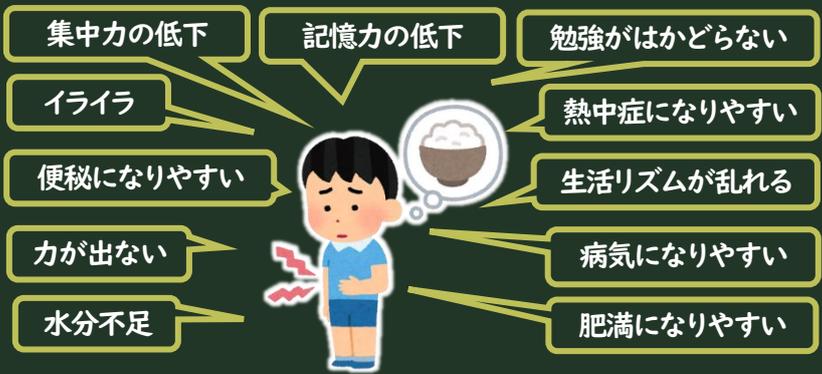
そしておにぎり・パン **主食を!**

つぎに納豆・ウインナー・卵 **主菜プラス!**

さらにミニトマト・果物 **副菜プラス!**



朝ごはんを食べてこないと損しちゃうよ!



主食だけ⇒バランスの良い朝ごはん!

ごはん+ふりかけ



ごはん+焼鮭+ごまあえ
+みそ汁+牛乳



青い線が1日に必要な量の1/3の目安です

給食を全部食べて、やっと平均的な中学生の必要量の約3分の1の栄養素が摂れます。しっかり食べないと栄養不足になってしまいます。

朝ごはんは、できれば、給食と同じくらいのバランスや量を食べられるといいですね。

自分の現状から、少しずつプラスしてステップアップ! よりよい朝ごはんにしていきましょう!



以前紹介した包丁も火も使わない「簡単朝ごはんレシピ」動画が紹介されている『朝ごはん通信』も参考にしてください。こちらも、このQRコードを開くと「食育だより」のフォルダに入っています。



この食育だよりは、一条中学校のホームページ > 各種たより > 食育だより からも見られます。

2/3 《行事食》節分献立



2月3日は冬から春への季節の分かれ目「節分」です。

旧暦では、節分の次の日の「立春」から新たな年がはじまるとされ、その前に災いを追い払い、新年を迎える準備として豆まきが行われました。

大豆が使われるのは、「魔目に豆をぶつけて魔滅する」という語呂合わせや、大豆が邪気を払う力があると信じられていたからです。

給食でも福豆を出します。豆を食べることで体の内側から邪気を払い、無病息災を願う意味が込められています。



また、焼いたときの強い臭いと煙で鬼を追い払い、柊(ひいらぎ)のトゲで鬼の目を刺すという「柊鯛(ひいらぎいわし)」という魔除けの風習があり、無病息災を願って栄養豊富ないわしを食べます。圧力をかけて軟らかく煮た「おかか煮」がでますので骨ごと食べて、今年一年、健康に過ごしましょう。

2/4 【郷土料理】ミラノコルティナ オリンピック献立

イタリアのミラノとコルティナダンペッツォで、冬季オリンピックが行われます。6日に開会式、その前の4日からカーリングの競技は始まるそうです。

イタリア料理というと、トマト・オリーブオイル・チーズ・魚介類などを使った南部の料理のイメージが強いですが、ミラノやコルティナダンペッツォは北部、に位置し、バターやクリーム・チーズ・肉類を使った料理が多いそうです。

そこで、給食では、ミラノ発祥の代表的な肉料理の「ミラノ風カツレツ」の子牛肉をとり肉にアレンジした料理が出ます。衣にチーズを加えてあげ焼きにするのが特徴です。

「ミネストローネミラネーゼ」もミラノの伝統的な野菜スープです。一般的なトマトベースの赤いミネストローネとは違い、トマトをあまり使わず、米と具たくさん野菜、そして風味付けのチーズが特徴の栄養満点で濃厚な温かいスープです。

そして、「パンナコッタ」は、生クリームを煮詰めて、ゼラチンで固めて作るデザートです。給食では、豆乳を使いみかんソースを加えたパンナコッタ風のデザートが出ます。



2/13 《行事食》二の午だけど 初午献立



栃木県の郷土料理の「しもつかれ」は、初午(2月の最初の午の日)に赤飯と一緒に供えて、無病息災を願う行事食です。お正月や節分のごちそうの残り物(サケの頭や福豆・野菜・油あげなど)に酒粕を加えて煮こんで作る先人の知恵が詰まった 栄養豊富な料理です。

給食では鮭の身の部分だけを使い、酒かすも少量で食べやすく作っています。



2/20 宮っ子ランチ【にら】

栃木県は「にら」の生産量全国第2位です。カルシウムやカリウム、鉄分を豊富に含む緑黄色野菜です。にらは一年中採れますが、旬は冬から春にかけての今。

この時期のにらは肉厚で甘さも強く特においしいです。選ぶときは葉の幅が広く肉厚で、色は濃い緑色、葉先までピンと伸びているものがおすすめです。

