



学校HPにカラー版が掲載されています

2月4日に立春を迎え、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒さの厳しい日が続きますね。また、風邪やインフルエンザの流行が心配される時期でもあります。体の抵抗力をつけるためにも「うがい・手洗い&十分な休養と栄養バランスのとれた食事」を心がけて、この時期を乗り越えましょう！！

学校給食週間を実施しました！

今年度はKOYOオリジナル献立以外に、栃木県の有名な給食を取り入れました。学校閉鎖で実施できなかった献立は2月に実施します。



【晃陽】
KOYOキッシュのパン 牛乳
肉団子入りキャベツのスープ
みかん



【栃木県】
栃木 No1 ごはん 牛乳
ぎょうざのからあげ おひたし
かみなり汁



【晃陽】
麦入りごはん 牛乳
豚肉の野菜炒め 大豆の甘辛揚げ
KOYO コロコロ餃子スープ



2月10日の給食から初午のしもつかれ



初午（はつうま）とは、2月最初の午の日であり稲荷神社でお祭りが行われます。栃木県では赤飯と郷土料理の『しもつかれ』を供えるという風習があります。昔から『7軒分（7家庭）のしもつかれを食べると健康な1年を過ごせる』と言われるくらい栄養バランスに優れています。給食では10日に初午献立を実施します。今年は晃陽地域で食べられている里芋入りのオリジナルしもつかれです。

食べ物が乏しかった時代に、残り物などをうまく活用し知恵と工夫で考え出された素晴らしい郷土の食文化ですが、苦手という人もいます。給食では、鮭の身だけを使い、酒かすを控えめにしてお食べやすいように作ります。作ったことも、食べたこともない世代が増えている『しもつかれ』。

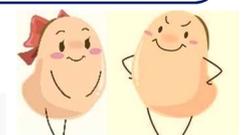
昔から食べ継がれている先人の知恵を学び、次の世代に伝えていってもらえればと思います。

大豆の栄養

節分の豆まきや、しもつかれなどに使用される。大豆にはビタミンやタンパク質がたくさん含まれ、肉に負けない栄養があることから『畑のお肉』とも言われています。しかし、大豆はそのまま食べると消化に悪いので昔から色々な食品に加工されてきました。



晃陽中の大豆は地産地消！
村田秀樹さんの大豆を使用しています



試験に強くなるための食事とは？！

大事な試験で力を発揮するための基本は、やはり毎日の食事です。朝食をきちんととることはもちろん、**脳を活性化させるために炭水化物・タンパク質・ビタミンB₁やビタミンB₁₂、記憶力をアップさせるにはDHA・コリン・レシチンが効果的。**脳に栄養を与え、**集中力を高めるには豆類や、ブドウ糖のもとになる炭水化物が欠かせません。**

また、**イライラやストレス**解消には**カルシウム・マグネシウムやビタミンC**をとりましょう。



栄養素	食 材
DHA、EPA	さば、うなぎ、さんま、まぐろ、ぶり、まだい、鯖、鰻、秋刀魚、鯖（トロ）、鰯、真鯛
レシチン	大豆、大豆製品、卵黄
コリン	豚レバー、卵、牛レバー、大豆、牛肉、豚肉
ビタミンB ₁	豚肉、大豆、玄米、ピーナッツ、たらこ、紅鮭、 <small>うなぎ</small> 鰻
ビタミンB ₁₂	レバー、魚介類
カルシウム	牛乳、乳製品、わかさぎ、干しエビ、煮干し、水菜、小松菜、モロヘイヤ、大豆製品、ひじき、ゴマ
マグネシウム	大豆、大豆製品、ひじき、わかめ、アーモンド、カシューナッツ、玄米
ビタミンC	果物、野菜、いも類

でも、なによりも大切なことは・・・

朝食をしっかりと食べること！！そして3食規則正しく栄養バランスの良い食事をとるように心がけて下さい。そして、何よりも大切なのは、**ゆったりとした気持ちで、美味しいと感じるものを食べる**ことです。勉強に集中していると、緊張状態が続き、脳も疲労します。家族や友だちと会話し、楽しく食事をする^と脳がリラックスし、精神の疲労が回復します。



試験当日の 朝ごはん



炭水化物を中心にあっさりとした食事を心がけて下さい。**和食がおすすめ**です。パンはすぐに消化してしまうので、エネルギー切れに…できればお米が望ましいです。

～東大生に学ぶ7箇条～

- ①朝ごはんはしっかりと食べる
- ②毎朝、排便をする
- ③遅刻をしない
- ④学校で居眠りしない
- ⑤勉強は2時間以上
テレビ（ゲーム、携帯）は1時間以内
- ⑥お風呂は湯船につかる
- ⑦睡眠は7時間

お知らせ

●食物アレルギー調査●

2月末ごろ、食物アレルギー調査を1～2年生に実施します。年に一度の調査になりますが、新たに食物アレルギーが出た場合は学校へ報告をお願いします。本校では宇都宮市が作成した、食物アレルギー対応マニュアルに基づき、給食での対応をしています。なにかご不明なことがございましたら、栄養士までお知らせください。

放射性物質検査結果について



1月27日使用の宇都宮市産のねぎと、1月24日～28日の給食一食分を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。