



給食だより

平成26年度
1月号
深谷市立豊里中学校

新しい年を迎えました。皆さんはどんな抱負を立て、また、どんな1年にしたいですか？ 充実した日々を過ごすために、まずは、健康で丈夫な身体づくりが大切です。風邪に負けないためにも、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、給食も残さず、しっかり食べましょう。

「全国学校給食週間」とは？



毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。戦後、栄養失調の子どもたちのために、ユニセフ等の団体より給食用物資が寄贈され、学校給食が再開できたことへの感謝と、その記念に制定されました。

豊里中では、19日～23日の週で給食委員さんを中心に活動する予定です。給食では、深谷市の郷土料理をはじめ、姉妹都市の料理や昔の給食など、特色あるメニューを出す予定です。お楽しみに☆

第2回給食試食会を開催しました



★当日の献立★

ごま味噌ラーメン道産子風、ココアパンケーキ、
ポテトのさっぱりサラダ、牛乳



★試食会の様子★

多目的室で行いました。

12月9日（火）に、第2回学校給食試食会を行いました。今回は9名の保護者の皆様にご参加いただきました。お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。今年度は終了ですが、来年度も試食会を予定しています。

来年度も、皆様のご参加を、心よりお待ちしております！！

★受験を勝ち抜く勝負メシ!★



朝ご飯からはじまる受験対策

みなさんは、朝ご飯をきちんと食べる習慣ができていますか？勉強・受験をするうえで、体や脳を目覚めるためには、「朝ご飯」がとても重要です。朝からシャキッと動ける人はいませんよね。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。そのブドウ糖を、朝ご飯でしっかりと補い、脳を目覚めさせることが、受験必勝の「カギ」です。きちんと朝ご飯を食べる習慣をつけ、受験を乗り切りましょう！！

頭の働きがよくなる朝ご飯レシピ



材料（1人分）

【ご飯】

・ご飯・・・茶碗1杯

【豚汁】

・豚肉・・・30g
・ごぼう・・・20g
・里芋・・・2個
・人参・・・20g
・大根・・・50g
・豆腐・・・30g
・ねぎ・・・10g
・味噌・・・20g

【サラダ】

・レタス・・・2枚
・きゅうり・・・1/2本
・トマト・・・1/2個
・ゆで卵・・・1個
・お好みのドレッシング・・・適宜

【納豆】

・納豆・・・1パック
☆梅干し・・・1個
☆青のり・・・適宜
☆→お好みで



脳を良く働かせるためのポイントは、3つです。

- ① ブドウ糖供給源の主食（パンよりも米）をしっかり食べる。
- ② ブドウ糖が脳で有効に働くように助ける、ビタミン B 群を摂取する。
ビタミン B 群は、豚肉や納豆、卵などに多く含まれます。
- ③ ビタミン B 群の吸収を良くするためには、ねぎやんにくが効果的です。