

厳しい寒さが続いています。体調を崩していませんか？ 健康に毎日を過ごすためにも、正しい食習慣、運動習慣を身につけるようにしましょう。

朝ごはんを食べて 体を作りましょう。

朝から体がだるい、集中力がない、という人はいませんか？

かむこと、味わうこと、飲み込むことで脳が刺激を受けます。そして胃腸が動きはじめ、体温が上がっていくと、全身がどんどん目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんを食べ、1日の生活リズムを整えましょう。



《材料（2人分）》	作り方
ご飯・・・220g（茶碗2杯分）	①しめじは、石づきをとってほぐす。
しめじ・・・50g（1/2パック）	②ハムは、1cm角に切るか、手でちぎります。
ハム・・・2枚	③耐熱容器に、ご飯、しめじ、トマトソース、ケチャップを入れ、ラップをかけて3～5分レンジで温めます。
トマトソース（缶）・・・大さじ2	④ハムも加えてよく混ぜ、お皿に盛りつけパセリを散らします。
トマトケチャップ・・・大さじ1	
パセリ・・・少々	

試験当日の朝食の摂り方

適量の朝食を摂る事が大事です。まず、朝は食べ慣れていて消化のよいものを食べましょう。試験開始の3時間前に朝食を済ませるようにすると良いです。朝食は、脂質は控え炭水化物中心で消化のよいもの、野菜は温野菜などをお勧めします。パンよりは白米のほうが、油を含まない分だけ早く吸収され、脳のエネルギー源であるブドウ糖になりやすいとされています。給食では、2月18日の献立に川島隆太推薦の**勝負メシ**を出す予定です。



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食物を食べることによって、体を守る免疫システムが過敏に働き、アレルギー症状が起きることです。皮膚のかゆみや、じんましんなどが多く見られます。重症の場合、アナフィラキシーといって、生命を脅かす危険な状態になってしまうこともあります。

川中では給食でアレルギー対応を行っています

新たに、アレルギーの除去食を希望される場合は担任に御連絡ください。

1月27日～30日（バイキング給食）

バイキング給食を3年生を対象に今年も実施しました。

今回のバイキング給食では、作ってくれた人へ感謝を持ち、また栄養価を計算することで、楽しみながら栄養のバランスを考え、選んで食べることができたと思います。

