



令和2年 1月 給食予定献立表

姫戸中学校

Main table with columns: 日曜 (Day), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), 材料 (Ingredients), エネルギーたんぱく質 (Energy/Protein), and ひとロメモ (Notes). Rows list daily menus from Jan 8 to Jan 31.

※献立・材料・実施の有無は都合により変更になることがあります。

1月の給食は、特別献立がたくさん！

受験生だけのためではなく、小中学生のみなさんのためになる、「脳の働きによい食べ物」「記憶力を高める食べ物」を色々と取り入れています。

14日～17日は受験生応援献立！

- 14日(火) ☆茶飯 ☆たこボールスープ ☆しょうが焼き(必勝が焼き) ☆たくあんサラダ

*お茶のカテキンには、脳の働きをよくして、頭を冴えさせる効果と、リラックスさせることで、脳の疲れを防ぐ効果があります。そして、勉強するにはスタミナも必要です！豚肉のビタミンB1もしっかり食べましょう。

- 15日(水) ☆たこ(置くとパン)焼きパン ☆カルボナーラ(受かるぼナーラ) ☆かみかみサラダ

*よくかんで、あごを動かすことで、脳の血管が拡がり、血流がよくなります。また、食べ物の歯ごたえや風味が脳にしっかり伝わることで脳も刺激されます。そして、タコは英語で「オクトパス」縁起がいいですね！

- 16日(木) ☆チキンカレー(きちんと受加-) ☆ほうれん草のツナサラダ ☆いよかん(いい予感!?)ゼリー

*マグロやさば、いわしなどの青魚にふくまれているDHA(ドコサヘン酸)は、脳神経の発達や機能の維持に欠かせません！カレーを食べると脳内の血流がよくなり、記憶力をアップさせることができるのだとか！

- 17日(金) ☆ご飯 ☆西京(最強)焼き ☆昆布(よろこんぶ)和え ☆大豆入り合格汁(具が五角形に!?)

*大豆や卵黄に含まれる「レシチン」は、記憶力を高めてくれる成分の合成を促進してくれます。また、大豆や昆布の旨味成分でもある「グルタミン酸」は、集中力を高めてくれる働きもあると言われています。

※脳の働きによい食べ物は色々ありますが、脳の栄養は「ブドウ糖」、主食をしっかり食べましょう！ ※朝食をしっかり食べて体温を上げ脳をフル稼働させることで集中力が高まります！

