

給食だより



冬休みはクリスマスやお正月など、ワクワクするような行事が続きます。美味しいものをきっとたくさん食べることでしょ。食生活の乱れに注意をして過ごして下さい。

学力には「食」が大きく影響していることがわかっています。学力向上を目指したい人は食事にも目を向けてみましょう。

朝型生活の方が成績がいい!?

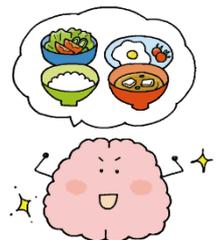
生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんて生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいともいわれています。朝から脳を元気にするには、主食だけでなくおかずをしっかり食べることが大切です。



いよいよ受験シーズンが到来！ 今から役立つ食事のポイント！

脳にエネルギーを補給！集中力アップ！

脳はブドウ糖を唯一のエネルギー源としています。ご飯やパン麺などの炭水化物をしっかりととりましょう。集中力アップにも必要です。ブドウ糖をエネルギーとして使うためにはビタミンB1が重要です。豚肉やうなぎ、たらこなどに多く含まれています。

風邪に負けない元気な体を作ろう！抗酸化ビタミン！

風邪に負けないために、日頃から免疫機能を高めておくことが大切です。β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどの抗酸化ビタミンをとりましょう。

ビタミンをとるには野菜が一番！旬の野菜をたっぷり食べましょう。



夜食には消化のよいものを！

麺やおかゆなど、炭水化物中心の消化の良い食事がオススメです。夜遅くに食べても、翌朝に影響しないように心がけましょう。



冬休みに作ってみませんか？

キャベツの和風スパゲティ

【材料】2人分

- スパゲティ 120g
- ゆで塩 1ℓに大さじ1杯

- オリーブ油 小さじ1杯
- 豚肉（こま切れ）40g
- ベーコン 20g
- にんにく ひとかけ
- 白ワイン 小さじ1杯

- キャベツ 80g
- にんじん 15g
- しめじ 15g
- ねぎ 15g
- ピーマン 10g

- しょうゆ 小さじ1杯
- 薄口しょうゆ 小さじ1杯
- 塩 小さじ1/2杯
- こしょう 少々

11月の給食から。西東京市の共通献立です。
西東京市産のキャベツをぜひ使って下さい。



【作り方】

- (1) たっぶりのお湯にゆで塩を入れて、スパゲティをゆでる。スパゲティが茹であがる5分前にキャベツを加える。茹であがったらザルにあげる。
- (2) フライパンにオリーブ油、にんにく、豚肉とベーコンを炒め、ワインを加える。
- (3) (2)のフライパンににんじん、しめじ、ねぎを加えて炒め、調味料で味付けをして、最後にピーマンを加えてさっと炒める。
- (4) (3)へ茹でたスパゲティとキャベツを入れ、よく混ぜ合わせる。
味が薄い場合はしょうゆか塩で調整する。
皿に盛ったら、出来上がり！

オレンジスフレ



9月の献立にあったとても好評だったデザートです。



【材料】カップ10個分

- クリームチーズ 230g
- さとう 70g
- みかん缶 100g
- たまご 1個
- 生クリーム 70g
- 小麦粉 65g

【作り方】

- (1) クリームチーズは湯せんであたため、やわらかくする。
(電子レンジでやわらかくしても良い)
- (2) みかんをミキサーにかけ細かくする。(細かく切っても良い)
- (3) クリームチーズと生クリーム、さとう、みかん、たまごをよく混ぜ、最後に小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- (4) カップに注ぎ、180度のオーブンで15分焼く。
※カップではなく、大きな型で焼く場合は加熱時間を10分ほど長くしましょう。