



# 食育だより 2月号

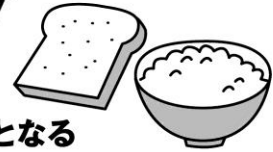


平成31年1月30日  
都立富士高等学校附属中学校  
校長 上野勝敏  
栄養士 橋本ゆりか

## 朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、  
脳のエネルギー源となる  
主食をしっかりとりましょう。

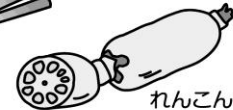


主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。



## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



## 2月3日 節分



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追いはらいます。



## ☆レシピ紹介☆ クリスピーチキン (サクサクとした食感です)

材料	1人分	下処理	作り方
鶏肉	60g	すりおろし	① 鶏肉はすりおろしたしょうが・しょうゆ・酒に漬けておく ② ①にコーンフレークをつけ揚げる
しょうが	0.3g		
しょうゆ	4g		
酒	3g		
コーンフレーク	10g		
揚げ油	適量		
			※鶏肉の大きさや調味料等はお好みで調整してください。

