

MEAL NEWS

H29-7

【11月13日～11月30日の実施献立】

受験応援！合格祈願弁当

- ・ ひれかつ&カレー春巻き
- ・ 鶏肉の味噌焼き
- ・ 縁起物5点盛（いりこ南蛮、
大学芋、伊達巻、昆布巻、蒲鉾）
- ・ 紅白むすび ・ すまし汁 ・ とと焼き

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
862kcal	33.9g	28.7g	4.1g



今回の食育は、受験シーズンということで合格祈願弁当と共に試験時期に気を付けたい食事についてお話をしました。弁当は、縁起物や、語呂合わせで縁起の良い食材を使い、ゲン担ぎの弁当にしました。弁当作りのヒントにさせていただいたら嬉しいです。

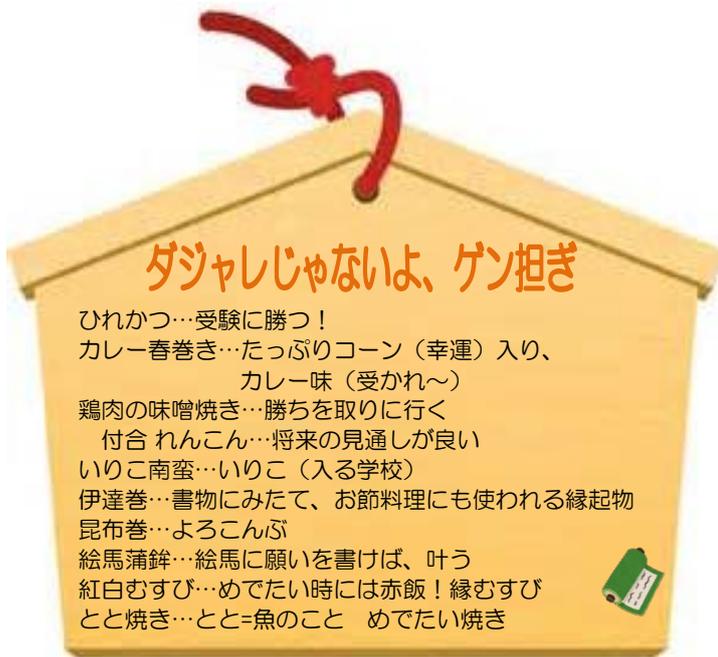
さて、試験時期に気を付けたい食事法です。ポイントは4つ。

- ①朝食を食べて脳の働きを良くしよう
- ②カルシウムで精神安定、集中力を高めよう
- ③風邪の予防にビタミンAとビタミンC
- ④たんぱく質とビタミンB群をとろう

一般的に言われる健康的な食生活が、試験時期に有効な食事法です。

バランスの良い食事を摂って、悔いの無いよう、本番に挑んでください。

また、試験前は緊張やプレッシャーから、普段より消化吸収機能が低下していることがあります。普段食べ慣れていない食事は避けましょう。



◆ 第8回献立（1月16日～1月30日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

韓国料理について

- ・ ビビンバ
- ・ チヂミ
- ・ トッポギ
- ・ チャプチェ
- ・ ワカメスープ
- ・ 柚子茶



食品群別使用食材

1群	豚肉 牛肉
2群	ワカメ
3群	人参 ほうれん草 ニラ
4群	大豆もやし 玉葱 長葱 エリンギ きくらげ キムチ
5群	米 トッポギ チヂミ粉 春雨 柚子茶 砂糖 酒
6群	ごま油