

2月20日(火)

チキンカツ(勝つ)バーガー
ポトフ

れいこう

麗紅みかん 牛乳

今日は、『都立入試』を21日に控えた3年生と来週から始まる『学年末考査』の“応援給食”として、「チキンカツ(勝つ)バーガー」を作ります。



【脳の唯一のエネルギー源、ブドウ糖】

ブドウ糖は体内で炭水化物が分解されたもので、脳の場合はブドウ糖しかエネルギー源になりません。朝起きた時、脳はエネルギーが不足している状態なので、試験当日はしっかり朝ご飯、特に「ご飯」「パン」「いも類」などを食べて補給しましょう。食事からブドウ糖を摂ることで、脳が活性化され集中力もアップします。

にんじん : 千葉
玉ねぎ : 北海道
キャベツ : 愛知
セロリ : 静岡
じゃが芋 : 鹿児島
パセリ : 千葉
麗紅みかん : 佐賀
とり肉 : 宮崎
豚肉 : 茨城