

# 2月20日(木)

チキンカツ(勝つ)バーガー

ポトフ

清見オレンジ 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」を作りました。

## 【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  
とり肉 : 宮崎  
豚肉 : 群馬  
清見オレンジ : 和歌山