

いただきます

令和8年2月6日(金)
京丹後市立久美浜中学校
栄養教諭 土出 霞



大切な受験やテストの前に！「勝ちをつかむ受験ごはん」

3年生はいよいよ本格的な受験シーズン。1・2年生も、今月末は今年度最後の定期テストです。日ごとの勉強の成果がしっかり発揮できるよう、食事面で気をつけておきたいポイントをお知らせします。ベストを尽くすことができるよう、意識してみましょう！

受験・テストの前日は…

緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。試験前日の夕食や当日の朝は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。



油っこいもの・生もの・食べられないもの など



Good

給食を参考に「主食・主菜・副菜」をそろえた献立、消化のよい炭水化物 しっかりメニュー など

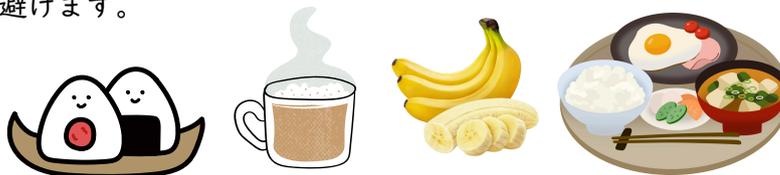


受験・テスト当日の朝は…

試験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまします。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましよう。また、緊張で胃腸の働きが低下することがあるので、生ものや脂質の多い料理は避けまします。



「定食」風の朝食が理想ですが難しい場合はおにぎり・バナナまたは温かい飲み物など必ず何か口にしよう！



もし体調をくずしたら？

試験勉強を夜遅くまでしていると寝不足などで生活リズムが乱れがちです。病気予防には十分な睡眠が必要です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましよう。もし体調をくずしてしまったら、抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましよう。

ビタミンAはにんじん・こまつななどの色の濃い野菜やレバーなどに多く含まれます意識してみまよう♪



裏面に続く

12月に「食についての学習」を行いました！



1年生「給食ができるまで」・2年生「朝食の大切さ」・3年生「ばら寿司調理体験」

12月に各学年で「食についての学習」を行いました。1年生は「給食ができるまで」、2年生は「朝食の大切さ」を学びました。3年生は食生活改善推進員 久美浜支部のみなさんに特別講師として来ていただき、丹後の伝統料理「丹後のばら寿司」の調理実習を行いました。授業の様子や、感想などを紹介します。

1年生



調理員さんは作業によってエプロンを
つけかえています。全部で何種類？

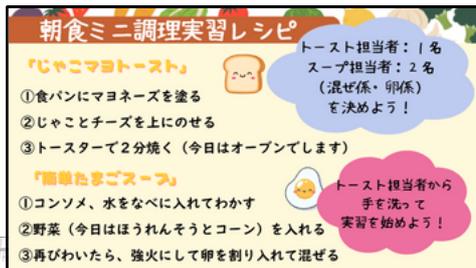
- ① 3種類
- ② 5種類
- ③ 10種類



1年生の授業では「学校給食ができるまで」をテーマに、どんな人たちが給食に関わっているか、調理員さんがどんなことに気を付けているかをクイズ形式で学びました。調理員さんが持つ大きなしゃもじ（スパテラ）の実物も持ってみました。

1年生のみなさんからは「全部野菜を手作業で切ってくれているなんて知らなかった」「衛生面にすごく気を付けてくださっていることがわかった」「今までできていなかったけど、次からは調理員さんに『おいしかったです』と声をかけたいです」などの感想が寄せられました。

2年生



「簡単たまごスープ」を試作中！実習後はひと口ずつ程度味見をしました。「いいにおい〜」「おいしそう！」とみんな楽しそうでした♪

2年生の授業では「朝食の大切さ」をテーマに、なぜ朝食が大切なのか？どんな朝食の食べ方がよいのか？という内容について学習しました。その上で簡単にできる「おすすめの朝食メニュー」のミニ調理実習も行いました。調理に慣れている人も多く、準備から片付けまで全て時間内にスムーズに終わることができました。さすが2年生！2年生のみなさんからは「時間がない時は食べられないこともあるので、朝食について見直そうと思った」「実習のメニューが簡単でおいしかったので家でも作ってみたい」などの感想が出ていました。

3年生



3年生の調理実習では、どちらの学級もおもしろいなら寿司を完成させることができました。食生活改善推進員のみなさんからも「どの生徒さんもやる気があっていいですね！」と3年生の積極性をほめていただきました。3年生のみなさんからも「ばら寿司をつくるのは初めてだったけど、おいしかった。このメンバーで実習ができてよかった！」といった声が寄せられました。

作ってみよう！給食レシピ

朝食にもおすすめ！「卵のふわふわスープ」

【材料】（4人分）

卵 小2個、A【水 小さじ1、パン粉 大さじ3〜4】
はくさい・キャベツ・にんじん・たまねぎなど好きな野菜 正味
250g、湯 650ml、B【コンソメスープの素 7g、
塩・こしょう 少々】

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②卵はときほぐし、Aを加えて混ぜておく。
- ③湯にBを入れ、①の野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④③を中火〜やや強火で煮立たせ、②を少しずつ加えながら混ぜて仕上げる。

