

給食だより

令和8年2月号
長岡市立長岡第四中学校
栄養教諭 上田麻理子



2月3日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さは続きそうです。春の訪れが待ち遠しいですね。

さて、3年生はいよいよ入試が迫ってきました。体力的・精神的に疲れがたまっているかもしれません、体調を整えて、万全の状態で臨めるようにしてくださいね。1,2年生も月末には学年末テストがあります。少しでも良い状態で臨めるよう、勉強に役立つ食事について紹介します♪

どうしたらベストコンディションで臨めるの!?

食育秘大作戦！



習慣編：おススメ！朝型生活

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するために、早起き・早寝・朝ごはんがおすすめです！
朝型生活を習慣づけると良いことがいっぱいありますよ～

なぜなら、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源だからです。



わたしたちは睡っている間もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。（もちろん頭のはたらきも鈍ります。イライラしやすくなります。）朝からしっかり頭も体も動けるように、朝ごはんは必須です！

脳のエネルギー源、炭水化物をしっかりと食べていると集中力が続きやすかったり、体も動きやすくなるのに、朝ご飯を食べないのは、もったいない…



習慣編：よくかんで食べるとなお good!

よくかみ、あごをしっかり動かすことで、脳の血流量が増え、脳の働きを高めると言われています。

試験が近づくと緊張から消化能力が落ちてしまうこともあるので、「消化しやすいように、よくかんで食べると良いですよ♪」



朝に「たんぱく質」のものを食べると、体温が上がり、免疫力もアップします。
「卵」を朝ごはんにぜひ！

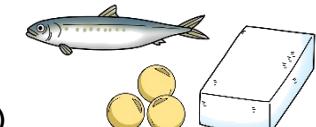
よく「かむ」と「頭の動きがよくなる」「気持ちが落ち着く」などの効果があります！



ブレインフード（脳の機能を高める食品）と呼ばれる物があります。どのように効果があるのか研究されているところですが、健康にも良い食材なので、日頃から食べるようにしておくのもおススメです。

【ブレインフード（例）】

- ・青魚（いわしやさんまなど）
- ・鮭
- ・大豆製品（大豆、豆腐など）



直前編：エネルギー源を中心に消化に良いもの

試験前の夕食

◇緊張のため消化能力が落ちているかもしれません。油の多い料理や生もの、刺激の強いものは避けた方が良いです。



試験当日の朝食

◇主食：脳のエネルギー源を補給しましょう。頭が働くように、炭水化物（ごはんやパンなど）をしっかり食べておきましょう。



◇温かい一品：体を温めさせるために、温かい一品をとりましょう。たんぱく質（卵、豆腐など）があれば、より体温が上がります。



卵スープなどが、おすすめです。

◇消化の良いもの：緊張状態でも消化しやすいように、油の多い料理は控えましょう。