

給食だより

令和8年2月号
長岡京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が、体調を整えて、万全の状態での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。



わたしたちは眠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♪

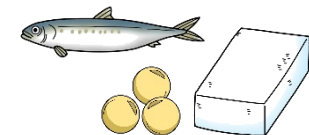
朝に「たんぱく質」のものを食べると、体温が上がり、免疫力もアップします。「卵」を朝ごはんにぜひ!

よく「かむ」と「頭の働きがよくなる」「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すすめです。

【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しょう。



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: 体を目覚めさせるために、温かい1品をとみましょう。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。

卵ちゃんは変身上手

わたしは、変身が得意な朝食にもってこいよ!

