



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成29年度
第10号
京都市教育委員会
平成30年2月発行



各学年、一年間の総まとめの時期になってきました。
試験や入試などを控える大事な時期です。コンディションを整えて試験当日に
実力を発揮できるよう、食事や生活習慣についても見直してみましょう。

試験期の生活習慣のポイント

① 朝食を食べる習慣をつけよう

人間の脳は眠っている時も全身の20%ものエネルギーを消費しています。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、脳は途中でエネルギー切れになってしまいます。脳のエネルギー源となるごはんやパンと、おかずを組み合わせるようになると、脳が活性化し、より集中力を保つことができます。



② 生活リズムを整えよう

夜型の生活を続けていると、午前中の授業や試験に十分集中することができません。早寝早起き、朝型の生活を心がけましょう。体のリズムを整えるためには、朝昼夕の食事は毎日決まった時間にとることが大切です。また、朝食をしっかりと食べるためにも、夕食後の間食は控えましょう。



③ しっかり休養をとろう

寝る時間も惜しんで夜遅くまで勉強したり、徹夜で勉強したりしていませんか？無理は禁物です。勉強を頑張るためには、しっかり休養をとることも大切です。また、睡眠中は脳内が整理されるので、学習内容の定着にもつながります。



④ 手洗い・うがいでかぜ予防

外から戻った時や、食事の前の手洗い・うがいの習慣をつけましょう。水が冷たいから、と言って水でさっと流すだけでは意味がありません。石けんでしっかり手洗いをして、ウイルスを体内に入れないようにしましょう。

また、ビタミンAやビタミンCを多く含む野菜や果物を食べると、免疫力が高まります。



食育クイズ

遅い時間に食事をする場合には、どんなものを選べばよいのでしょうか？



- ① カロリーの高いもの
- ② 消化の良いもの
- ③ 脂っこいもの

答え ② 消化の良いもの 早めに夕食をとってお腹がすいた時や、塾や習い事などで遅くなった時など、遅い時間に食事をとることもあるかと思いますが、肥満予防だけでなく、翌日の朝食を抜くことにならないよう、胃腸に負担のかからない、できるだけ消化の良い食べ物や飲み物を選びましょう。例えば、おにぎりやそうすい、うどん、果物やホットミルクなどがおすすめです。また、胃腸に負担をかけないために、寝る前2時間以内に食べることは避けましょう。