

食育だより 第4号

学校教育目標 「自学、自律」

食育スローガン「今日食べた物が、未来の私を作る」



試験前の食生活について



食事と睡眠が最大のポイント！

中間テストが近づいてきました。

本番で能力を発揮するためには、生活習慣も整えることが大切です。

栄養面や睡眠に問題があれば、脳がうまく働かないため、集中力や記憶力、判断力といった機能が低下してしまいます。

いくら勉強に忙しいからといって、食事と睡眠をおろそかにすると、最後の最後で、結果を残すことができません。

試験に勝つ！食生活5か条

ごはんを食べる！⇒朝から脳をシャッキと働かせる。

「朝ごはん」は、
すべての能率を上げる！

2、炭水化物（ごはん、麺、パン等）を意識⇒脳の唯一のエネルギー源「ブドウ糖」となる

3、ビタミンB群（豚肉、大豆・大豆製品・豆類）を摂る⇒炭水化物を活躍させ、疲労回復



ぶたにく



とうふ

4、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品・豆類、果物、野菜を摂る⇒イライラ予防

5、夜食は消化のよい献立を⇒脂っこい食事は、睡眠の質を下げる

少し詳しい解説....

[炭水化物について]

体の中で、エネルギーになる栄養素は、その他に脂質やたんぱく質がありますが、脳が利用できるのは、炭水化物が体の中で小さく分解された「ブドウ糖」だけです。ですから、いくら脂肪分たっぷりの食事をとっても、それは脳のエネルギー源にはなりません。脳のエネルギー源が不足すると、当然、脳の活動能力は落ちます。ケアレスミスの原因ともなります。

[夜食の中身について]

お菓子やインスタントラーメンなどの加工食品は、手軽に空腹を満たすことはできますが、リン酸を多く含み、神経伝達物質に影響のあるカルシウムの吸収を阻害してしまうので、量や回数に注意が必要です。



学校のホームページ「食育」⇒「日めくり」に、お弁当レシピを載せています。

お弁当道場

えのき

一袋は、安いですが、お浸しにしたり、バターソテーにしたりと、常備しておく、非常に活躍できる野菜です。栄養価がなさそうですが、様々な生活習慣病を予防します。



えのきだけ



お弁当道場

じゃがいも

人参とともに、千切りにし、砂糖と醤油で、味をつけたキンピラにします。じゃがいもは、加熱に強いビタミンCが豊富です。



じゃがいも