

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第11号

いよいよ3年生は28日が公立高校入試日、1,2年生は期末テストがもうすぐですね。試験勉強を頑張っているみなさんに、当日ベストな状態で力を発揮できるよう、食生活面からのアドバイスです。

規則正しい食生活にし、風邪をひかずにベストな状態で臨めるよう体調管理をしっかりしましょう！

## ① 朝ごはん

朝ごはんは脳を働かせるためのエネルギー源！  
そして試験は朝からなので、脳がしっかり働くように、朝ごはんをエネルギーをチャージしましょう！



## ② 手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入します。外出後や食事前に手洗いをして、風邪を予防しましょう。



石けんを使った  
手洗いで  
かぜを予防しよう

## ③ 食べて勝っ！

試験のプレッシャーで体はストレスを受けています。野菜や果物に含まれるビタミン類は、体がストレスと闘うために大切な栄養素です。毎日意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりをしましょう。



## 試験前のとある夜



エナジードリンクやコーヒーにはカフェインが含まれるので、子どものうちはとらないようにしましょう。記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。

### 【ワンポイントアドバイス】

眠気を覚ますために、ガムがおすすめ！

睡眠をとるのが一番ですが、あと少し勉強をしたい！ってときは、ガムを噛んでみましょう！脳が刺激されて眠気が少し覚めます。

○田口おすすめガムは「AC○○」  
→甘さ控えめで、噛みごたえもあります

