

食育だより



熊谷市立大幡中学校
3年生 受験号

いよいよ入試のシーズンになりました。この時期は1年で最も寒さの厳しい時です。風邪の予防など、これからは体調管理がますます重要になってきます。また、ほとんどの試験は朝から行われるので、午前中の時間帯に全力で取り組めるような生活リズムを作っておきましょう！



◎勉強する時には・・・脳を働かせるために糖質をとりましょう！ → **ごはん、パン、めん類**
魚を食べて、脳を活性化させよう！ → 魚に含まれるDHAやEPAが脳を活性化させる。

◎食事のタイミングは・・・学習する前に食事をしましょう。

夜は寝る**2時間前までに**食事(夜食)をすませましょう！

◎朝食は必ず取ること！

朝食は1日のエネルギー源です。午前中の試験に集中するためにも、朝ごはんを食べましょう！

◎健康的な食事は・・・**五大栄養素をバランスよくとること！**



体にやさしい夜食とは？

おすすめのメニュー

おにぎり 素うどん 磯辺もち など



消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。

あまりおすすめできないメニュー

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子
から揚げ インスタントラーメン など



糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。

夜食は疲れた脳をリフレッシュさせてくれます。しかし、夜食を遅い時間に食べたり、消化の悪いものを食べたりすると、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。食べる時は、時間と食べるものを考えましょう！

◎目が疲れたら・・・温かいタオルと冷たいタオルで目の上に3分間ごと交互にのせる！

→ 目の血行がよくなり、疲れがとれます。 (1セット×5回)

温かいタオルを用意するには、ぬらして絞ったタオルを電子レンジで1分ほど温めるといいです。

◎疲労回復に効く食べ物・・・ビタミンCの多い果物(いちご、みかん、キウイフルーツなど)



【試験前日&当日】

試験前日は・・・**早めに寝ましょう！**緊張から胃腸の働きが鈍くなるので**夕食は、脂肪の多い肉や油の多いカツなどは避け、(消化に時間がかかるため)いつもの食べ慣れた食事**にしましょう。

食欲がない場合は、雑炊やリゾットなど水分が多く、消化のよいものがおすすめです。

試験当日は・・・**時間に余裕をもって早起き**しましょう。**朝ごはんは必ず食べ**、できれば試験の3時間前にすませてくださいと、消化にも脳の栄養補給にも良いです。



昼食の弁当は、午前中につかれた脳の栄養補給になるように、**ご飯やパンなど炭水化物中心にバランスよくとりましょう！**食べすぎると眠気や集中力低下になるので、**腹8分目位**にしましょう。栄養バランスも重要ですが、**好きなもの**を入れると心も落ち着くので、**好きな食べもの**を入れてもいいでしょう。

