



2017年2月2日  
白糸中学校  
給食部

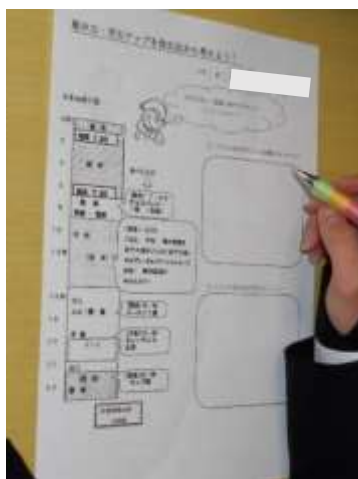
1月29日～2月9日の期間は白糸中学校給食週間です。取組の一つとして、3年生に「受験期の食事について」と題して食育の授業を行ったので紹介します。

～受験期の食事について～

## 集中力・学力アップを食生活から考えよう！

2月に入り、いよいよ3年生は入試が目前にせまってきました。

受験当日を万全のコンディションで迎えるために、食事の面で応援できれば……という思いで受験期の食事についての授業を実施しました。



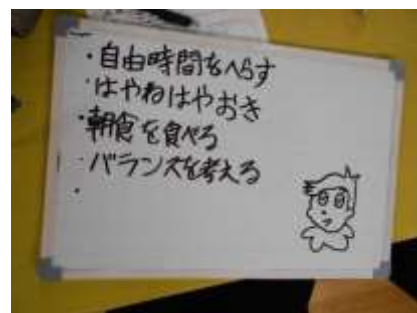
まず、勉強に集中できなくて悩んでいる中学3年生の受験生Aさんの食生活をもとに、生活上で気をつける点を考えていきました。

Aさんの生活は、夜遅くから勉強を始めて、深夜1時30分に寝たり、朝食や夕食の内容が少なかったり、学校から帰宅後にだらだらと自由に過ごす時間が長いなどいろいろと問題がありました。

中にはAさんと同じような生活をしている生徒もちらほら…

Aさんの生活の問題点を改善するためにどうしたらよいか、グループで考えました。

- ・日付が変わるまでに寝る
- ・自由時間を減らし、勉強をする
- ・朝ごはんにお米を食べる
- ・夕食や朝食をもう1品増やす(サラダなど)
- ・夜食にカップ麺はやめて軽めのものを食べる  
など、改善案がたくさん出ました。



考えた改善案をぜひ自分たちの生活にも活かして、これから受験に向けて生活習慣や食事内容に気を付けるように伝えました。

その後、栄養教諭から受験期の食生活のポイントや、頭の働きをよくする栄養素、ストレスを少なくするための食事について説明をしました。

## 3年生食の学習 ワークシートより

食事がこんなに大切だと思いませんでした。今までは朝食の大切さなどを意識していなかったのですが、今後はしっかり摂りたいと思います。食べ物でストレスなく受験に臨みたいです！



私も最近はAさんのように寝るのが遅いことがよくあります。これからは時間を計画的に使っていきたいです。勉強をたくさんすることも大切だけど、寝不足でかぜをひいたりしてもいけないので、まずは正しい生活をして、バランスよく食事をしていきたいです。

記憶力やストレスに効果的な栄養素についても知れたので、受験まで意識しておきたいです。進路実現のために早寝早起きや、給食をきちんと食べることを頑張りたいです。

## 受験期の食事のポイント

### ☆生活リズムを整えて、全力を出せる状態に！

受験当日、いざというときに普段通りの実力を発揮するためには、日頃から規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を！

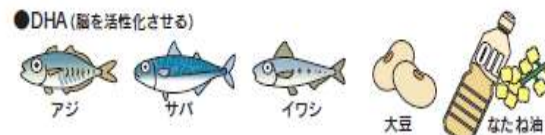


### ☆ストレスの少ない状態で受験するために

ストレスを解消するホルモンを作るビタミンCや、イライラを抑える働きのあるカルシウムを食事に取り入れましょう。また、友達や家族と会話をしながら食事をしたり、ゆっくり味わって食事時間を楽しんだりすることもストレス解消につながります。

### ☆記憶力を高める働きがある栄養素

・DHA…脳を活性化させて、記憶力を高める働きがあります。



2年生は来年、1年生は2年後には受験を迎えます。今の時期から受験を見据えて、食生活や生活リズムを整えることが、数年後の自分の未来にもつながっています。

自分の食生活を見直してみましよう。