

6月 給食たより

2017年6月26日
白糸中学校



テストに勝つ！食事

期末テストが近くなってきました。試験前は、普段と違う不規則な生活を送りがちでストレスを感じている人も多いと思います。

腹が減っては戦ができぬ。食事をしっかりとらないと、試験という戦には勝てません。しっかり食べて、勉強に集中して万全のコンディションで期末テストに臨みましょう。

ポイント① 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんを抜くと、脳の栄養素であるブドウ糖の量が少なくなり、脳神経の動きが鈍くなって思考力や集中力が低下します。朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。

パンなどの洋食よりもごはんなどの和食のほうが消化のスピードがゆっくりなので、脳の働きを長時間持続することができます。

テスト当日のおすすめ朝食



炭水化物中心のあっさりとした食事。パンはすぐに消化してしまうのでエネルギー切れが早いので、ご飯がおすすめです。

脳のエネルギー

ブドウ糖

ブドウ糖が足りないと…
思考力や集中力が低下！

ポイント② バランスよく食べましょう

脳のエネルギー源となる炭水化物(ごはん、パン、麺など)を中心に、たんぱく質、脂質、体の調子を整えるビタミンやミネラルも摂りましょう。

疲労回復に効果的

不安や焦りなどの
ストレスを解消

大豆に多く含まれるレシチンや、サバなどの青魚に多く含まれるDHA・EPAは脳を活性化して、集中力を高める働きがあります。

ビタミンB1を多く含む食品



ビタミンCを多く含む食品



ポイント③ 夜食を上手にとりましょう

お腹がすくと集中できず、学習効率も下がります。そんなときの夜食は効果的です。ただ、翌日の朝ごはんや睡眠に影響するほど食べるのは、かえって悪影響になるので、夜食は消化がよく、刺激が少ないものを少なめに食べましょう。

夜食にオススメ

飲み物 ホットミルク、野菜ジュース、ココアなど

(※ココアにはカフェインが含まれているので飲みすぎると眠りにくくなります)

食べ物 おにぎり、ヨーグルト、うどん、ぞうすい、バナナ など

(※カップ麺やスナック菓子は控えめに！)



食事のマナー、守れていますか？～牛乳パックの返却について～

ほとんどのクラスが牛乳パックをきれいに整頓した状態で返却していますが、時々、整頓されずに雑な状態で返ってくるクラスがあります。返却された牛乳パックは配膳員さんが並べなおして、牛乳業者に送ってくれています。きれいに返却することは食事のマナーのひとつ。一人一人が意識してきれいに整頓してから返却するようにしましょう。

ぐちゃぐちゃの牛乳パック



きれいに並べて返却するようにしましょう。

