

食
しょく

ひと よ
は人を良くする

No.26

2020.1.28

北中学校 食育だより

発行 栄養教諭 金森

試験前日と当日の食事



試験や試合など、大事な本番の前は誰でも、緊張したり落ち着かない気持ちになります。特別なメニューではなく、「いつもと同じ」食事が自分に安心感を与え、緊張を和らげてくれますよ。

1

脂肪の多い食品
や揚げ物などの
脂っこい料理は
控えましょう

2

刺激の強い
香辛料は
とり過ぎないように
しましょう

3

生もの(刺身など)
や食べられない
食品は
さげましょう

4

食物せんいの
多い食品(ごぼう
や海藻類)は
控えましょう



5

よくかんで
食べましょう

6

前日の夕食は
寝る3時間前
までに
すませましょう

7

試験開始の
2~3時間前まで
に朝ごはんを
食べましょう

8

試験当日の
昼ごはんは
少し控えめの量
にしましょう

裏面もあります

本番のコンディションを整えるためには、日頃の食生活が大切！

★緊張やプレッシャーで失われる栄養素を補給

ビタミンC

おやつやデザート
に果物を！

色の濃い野菜の
おかず

カルシウム

手軽にとりやすい
乳製品

ふりかけで
ちよい足し

マグネシウム

大豆製品

アーモンド ナッツ類

ほうれん草

★脳や神経が活性化する栄養素をとって集中力を高める

炭水化物

ごはんをしっかり食べる！

ビタミンB群

いろいろな食品をとろう！

DHA

青魚の脂肪に多く含まれてい
る成分です。

さんま あじ まぐろ
いわし さば ぶり

魚も食べよう！

★夜食を食べるならば…

卵を茹でた
煮込みうどん

バナナ

いも

雑炊

炭水化物が多く、
消化の良いものを中心に！

まずは朝ごはんをしっかり！

いただきます
ます

夜食を毎日の習慣にしない！

夜食 = 食べると…

朝

カップめんやスナック菓子の
夜食はNG！