

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

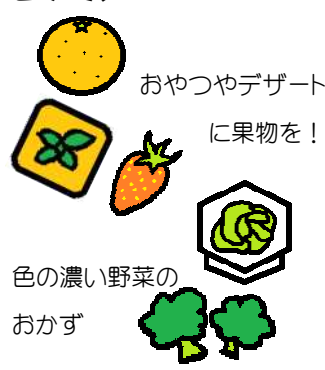
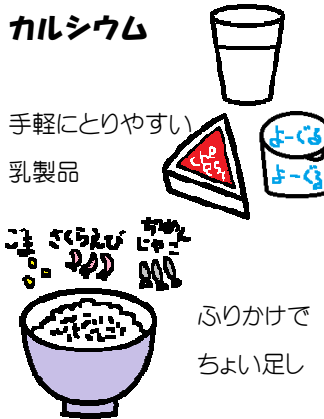
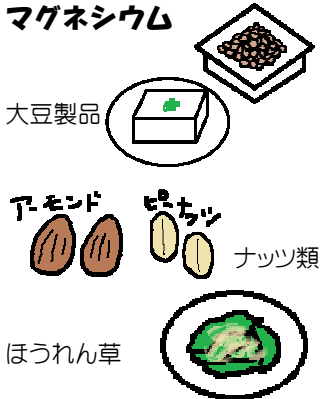
8

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

<p>ビタミンC</p>  <p>おやつやデザート に果物を！</p> <p>色の濃い野菜の おかず</p>	<p>カルシウム</p>  <p>手軽にとりやすい 乳製品</p> <p>ふりかけで ちよい足し</p>	<p>マグネシウム</p>  <p>大豆製品</p> <p>アーモンド ピーナッツ ナッツ類</p> <p>ほうれん草</p>
--	--	--

★脳や神経が活性化する栄養素をとって集中力を高める

<p>炭水化物</p>  <p>ごはんをしっかり食べる！</p>	<p>ビタミンB群</p>  <p>いろいろな食品をとろう！</p>	<p>DHA</p> <p>青魚の脂肪に多く含まれてい る成分です。</p>  <p>魚も食べよう！</p>
---	---	---

★夜食を食べるならば…

<p>卵をのせた 煮込みうどん</p> <p>バナナ</p> <p>いも</p>  <p>雑炊</p> <p>炭水化物が多く、 消化の良いものを中心に！</p>	<p>まずは朝ごはんをしっかり！</p>  <p>いただきます ますす</p> <p>夜食を毎日の習慣にしない！</p>	 <p>夜食 = 食べると…</p> <p>朝</p> <p>カップめんやスナック菓子の 夜食はNG！</p>
---	---	---