

# 食は人を良くする

ひと よ  
しょく 食育だより

令和5(2023)年1月  
茨城市立北中学校

新年あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願いいたします

みなさんにとって素敵な1年になりますように・・・



★テスト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です！

## 1. 朝型生活を心がけよう

あさがたせいかつ ころ  
学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。朝食をしっかり食べて生活のリズムを整えましょう。



## 2. かぜやストレスの予防をしよう

たのもしいい味方、ビタミンA・C・Eをとりましよう。

### <ビタミンA>



にんじん

うなぎ

ほうれん草

### <ビタミンC>



ブロッコリー

じゃがいも

### <ビタミンE>



大豆

アボカド

卵

## 3. 集中力を増すためにカルシウムをとろう

カルシウムは『命の炎』と呼ばれるほど、筋肉の収縮、神経の伝達、免疫機能の強化や脳や精神的分野にも影響を与えています。



牛乳・乳製品

小松菜

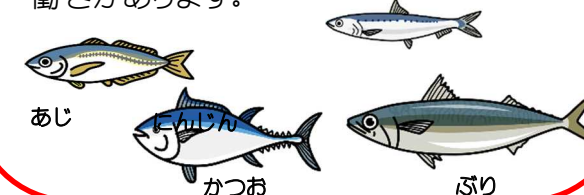
小魚



豆腐

## 4. 脳を活性化する食事を心がけよう

DHA・EPAが多く含まれている青魚を食べましょう。脳の神経細胞の情報伝達をスムーズにする働きや、記憶力や言語能力などの認知機能に好影響をもたらす働きがあります。



あじ

いわし

かつお

ぶり

## 5. 試験前日・当日の食事

緊張すると消化・吸収の働きが弱まります。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。

- 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生もの(刺身など)、食べられない食品はさけましょう。
- ③食物繊維の多い食品(ごぼうや海藻類)は控えましょう。
- ④消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとりましょう。
- 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。



## 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

睡眠もとても重要ですよ(^^)

応援してるよ。がんばってね！

