



ユツユツ とことん

大仙市立太田中学校
令和3年12月3日
NO. 99



うららかに たくましく ~ 耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

「受験期の食生活」に大切なことって何だろう？

1. 体調をととのえて常に全力を出せる状態をつくる
2. ストレスをうまく解消する
3. 頭の働きをよくする食べ方を知る

2. ストレスを解消するには

適量の果物やお菓子など
 甘いもので脳に栄養を

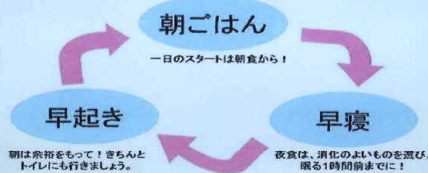
小魚や海藻、乳・大豆製品など
 カルシウムでイライラ解消

野菜や果物など
 ビタミンCでストレスに強くなる

楽しい食事時間でリラックス

1. 体調をととのえて全力を出すには

①生活リズムをととのえる！



3. 頭の働きをよくするにはこんな栄養素で健脳力アップ！

よくかもう！

不飽和脂肪酸 (青魚)

カルシウム (小魚、乳製品、大豆製品)

ビタミンC (野菜、果物など)

ブドウ糖 (穀類)

②栄養バランスをととのえる！

特に、かせなどから身を守ってくれる栄養素

肉・魚・卵、大豆製品など → たんぱく質

うなぎ・レバー、緑黄色野菜など → ビタミンA

野菜・果物など → ビタミンC

夜食のアドバイス

温かく消化のよいもの
 (例) たまご雑炊、おにぎり(じゃこ、おかか) など

油分の多いもの
 (例) スナック菓子、インスタントラーメン、菓子パンなど
 食べすぎ

あくまでも正しい生活リズムが基本です

3. 頭の働きをよくするにはこんな栄養素で健脳力アップ！

よくかもう！

不飽和脂肪酸 (青魚)

カルシウム (小魚、乳製品、大豆製品)

ビタミンC (野菜、果物など)

ブドウ糖 (穀類)

受験期の食事

栄養の話

脳の働きをよくする！

かぜをひきにくくする！

ブドウ糖 脳の活動エネルギーになる。	不飽和脂肪酸 脳はEPA・DHAに敏感。細胞膜や神経細胞の成分になる。	カルシウム 脳神経の興奮をおさへ、イライラをしやすい。	たんぱく質 脳や神経伝達物質の材料になる。免疫力を高める。	ビタミンC ストレスに対する抵抗力や、免疫力を高める。	ビタミンA 眼力を良くし、免疫力を高める。視力を正常に保つ。
-----------------------	--	--------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

ごはん、青魚、小魚、大豆製品、その他の野菜、緑黄色野菜

直前直後に！
 受験日には、入念にまで食事を確認してください。受験当日は、必ず朝食を食べてください。

栄養素: たんぱく質、ブドウ糖、不飽和脂肪酸、カルシウム、ビタミンC、ビタミンA

食べ方の話

1日3食で、生活リズムをととのえよう。

よく、かんで食べよう。

夜食は、あたたかくて消化のよいものを。

いざというとき、普段どおりの食生活を送るには、ほんのりから腹膨らませる生活習慣を身につけてください。受験・受験前・朝ごはんの栄養を！

よくかむことで、あごの筋肉が削いで刺激され、脳の活動が活発になります。ストレスによる不安も軽減することができます。受験にかみかたのあるものを取り入れましょう。

深夜まで勉強を、おなかがすくこともありますが、夜食は、内臓に負担がかかり、疲労感を生じやすいため、食べる時間を決めてください。

受験対策には「食」が大切 炭水化物と良質なタンパク質の組合せを意識して

「栄養教諭」あまり聞き慣れない職種だと思いますが、栄養教諭とは、学校で生きた教材である学校給食の管理・運営をしながら、食育の中核となって推進する教育職員です。本校にも普段は太田給食センターで勤務する栄養教諭がいます。その栄養教諭三浦朋子先生を講師に、12月3日(金)に3年生は食の大切さを考え、「食育」について学ぶ授業を行いました。

食は今注目されているSDGsにも関わる大切なものです。これまで学校報で何度か食や食育について取り上げてきましたが、そのおさらいをすると、

□「食育基本法」が定める「食育」とは？

生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの。

□学校での「食育」が目指しているものは？

食事の重要性・食事の喜び・楽しさ。栄養への自己管理能力。食物の品質及び安全性等の判断能力。食物を大事にする気持ちと感謝する心。食事マナーや食事を通じた人間関係形成能力。地域の産物・食文化や食に関わる歴史の理解。

□学校における食育の特徴は？

給食の時間を中心に、全ての時間に全職員で連携して取り組むもの。

授業では、上のスライドを使いながら受験期の食生活について大切なことを説明していただき、子どもたちの質問にも答えていただきました。3年生は、受験に臨むに当たって、生活習慣、食と食生活の大切さを再認識したことと思います。

授業の後は3食分の費用でのスペシャル給食！

笑顔の3年生、全員完食まではいきませんでしたでしたがいつもより…。



美味とは食物そのものにあるのではなく
味わり舌にあるものである
(哲学者：ジョン・ロック)