



スツスツ とことん

大仙市立太田中学校
令和4年7月8日
NO. 50



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~

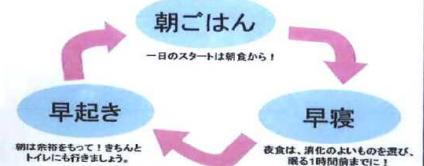
受験生応援栄養講座 ~夏を制する者は受験を制する~

太田学校給食センター
栄養教諭
三浦 朋子先生

「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

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！



②栄養バランスをととのえる！

特に、かぜなどから身を守ってくれる栄養素

肉・魚・卵 大豆製品など	うなぎ・レバー 緑黄色野菜など	野菜・果物 など
たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC

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

3. 頭の働きをよくするには こんな栄養素で脳力アップ！

青魚 不飽和脂肪酸	小魚 乳製品 大豆製品 カルシウム
野菜 果物など ビタミンC	たんぱく質 糖類 ブドウ糖

よくかもう！

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

「受験期の食生活」に大切なこと

1. 全力を出せるように...
生活リズム・栄養バランスをととのえ
体調をととのえよう
2. ストレス解消のため...
食事の時間を楽しみましょう
※「量」と「消化のよさ」に気を配ろう
3. 頭の働きをよくするため...
適した栄養を知り、よくかんで食べよう

受験期の食事

脳の働きをよくする！	かぜをひきにくくする！
ブドウ糖 脳のエネルギー源 不足すると、集中力が低下する	たんぱく質 脳の神経伝達物質の材料 不足すると、記憶力が低下する
不飽和脂肪酸 脳細胞の膜を構成する 不足すると、脳の働きが低下する	カルシウム 神経伝達物質の材料 不足すると、集中力が低下する
ビタミンC ストレスを軽減する 不足すると、免疫力が低下する	ビタミンA 目の機能を維持する 不足すると、目の働きが低下する
ビタミンE 脳の老化を防ぐ 不足すると、認知機能が低下する	鉄分 脳の神経伝達物質の材料 不足すると、集中力が低下する

受験対策には「食」が大切 受験生応援栄養講座

「栄養教諭」あまり聞き慣れない職種だと思えますが、学校の生きた教材である学校給食の管理・運営をしながら、中核となって食育を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に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、7月8日(金)に3年生は食の大切さ、「食育」について学ぶ授業を行いました。

食はSDGsにも関わる大切なものです。6月の食育月間に合わせて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、タブレットやスライドを使いながら、受験生の食生活についての大切なことを考え、説明していただきました。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。

授業の後はスペシャル給食！



中学校生活の思い出がまた一つ...笑顔の3年生の楽しそうな姿がたくさん見られました。



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