

食育だより

令和6年9月
船橋市立習志野台中学校

長かった夏休みが終わり、また学校生活が始まります。9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』で、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

期末試験にむけた食事のポイント

バランスよく食べよう

脳のエネルギー源となる炭水化物（ご飯、パン、めんなど）や、脳を作るもととなるたんぱく質（肉、魚、大豆製品など）はもちろん、体の調子を整えるビタミンやカルシウムも摂りましょう。

生活リズムをととのえよう

脳が完全に目覚めるためには3時間かかると言われています。試験の開始3時間前には起きていましょう。朝食を食べないと、脳の栄養である血液中の糖の量が少なくなり、脳神経の働きが鈍くなります。朝食は必ず何か口にしましょう。また、パンよりもご飯のほうが緩やかに消化されるので、脳の働きを長時間維持することができます。いざという時、普段どおりの実力を発揮するには、日頃から規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を！

よくかんで食べよう

よくかむことで、あごの筋肉が動いて刺激され、脳の活動が活発になります。食事にかみごたえのあるものを取り入れましょう。また、食事を一度にたくさん食べると、交感神経（精神面に働く神経）の動きが弱くなり、眠くなってしまいます。食事の量は「腹八分目」がベストです。

塾で帰宅が遅くなる時は・・・

塾の前に時間があれば、しっかり 1 食分を食べたいところですが、満腹になると眠くなってしまう人もいますので注意が必要です。脳は炭水化物を唯一のエネルギー源とします。時間のない場合も、おにぎりやパン、バナナなど、さっと食べられる炭水化物の多いものを用意しておくといいです。帰宅後の食事は、足りない栄養を補うことが必要です。おにぎりを先に食べたなら、肉や魚のおかずと野菜料理を、時間が遅くて胃に重いようなら、具沢山のスープなどが良いでしょう。