

食育だより

令和6年2月
船橋市立習志野台中学校



受験やテストにお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

脳が目覚めるためには3時間かかると言われています。試験やテストの開始3時間前には起きてみましょう。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、脳神経の動きが鈍くなります。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、脳の動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、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「腹八文目」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い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、時間が遅くて胃に負担がかかる場合は、具沢山のスープなどが良いでしょう。

カフェインに頼らず、しっかりリフレッシュ！

どうしても眠気が強いとき、コーヒーやエナジードリンクなどのカフェインを含む飲み物に頼ることもあると思います。カフェインに対する体の反応には個人差が大きく、健康に及ぼす影響を正確に評価することは難しいため、日本ではカフェインを1日にどれだけ摂ってよいのかという基準がまだ設定されていません。

しかし、例えばカナダの保健省では、10歳から12歳までの子供では1日当たり最大80mg、欧州食品安全機関では妊婦さんで1日当たり最大200mg、健康な成人で400mgに設定されています。ちなみに、コーヒーのカフェイン含有量は100mlあたり約60mgです（水150mlにコーヒー粉末10gを入れた場合）。中学生の皆さんは、コーヒーなら多くても1～2杯程度にとどめましょう。また、眠気覚ましガムやエナジードリンクを飲むときには、コーヒーやお茶との重ね飲みはせず、毎日常用しないよう気を付けてください。

疲れてしまったときにはカフェインを摂って無理をするのではなく、いったん机を離れ、まずは体を休めることです。十分な栄養と睡眠をとって体力を回復させ、脳にも十分な栄養を補給して、本当にすっきりした気持ちで「全集中」して取り組むことが大切です。

2月の給食 申し込み状況

	全体	1年	2年	3年
給食申し込み率	96.0%	96.0%	96.6%	95.2%
A献立選択率	54.8%	50.3%	55.3%	56.5%
B献立選択率	45.2%	49.7%	44.7%	43.5%

1月の給食ランキング

残菜が少なかった給食ナンバーワン（カッコ内は残菜率）

	A 献立	B 献立
主食	小豆のおこわ（0.6%）	パンズパン（1.0%）
主菜	豚肉の香り揚げ（0.4%）	小松菜ハンバーグ（0.5%）
和え物	小松菜とツナのサラダ（2.2%）	おかかじゃこサラダ（2.9%）
その他副菜	芋きんとん（1.5%）	生揚げとじゃが芋の煮物（5.0%）
汁物	具沢山みそ汁（3.5%）	野菜とレンズ豆のスープ（1.8%）
デザート	いちご（0.9%）	いちご（1.2%）

残菜が多かった給食ワーストワン（カッコ内は残菜率）

	A 献立	B 献立
主食	おにぎり（わかめ）（3.0%）	五目寿司（6.0%）
主菜	鯖のゆずおろしソース（7.2%）	わかさぎのから揚げ（7.0%）
和え物	コブサラダ（14.2%）	マセドニアサラダ（16.3%）
その他副菜	野菜の旨煮（10.3%）	ポークチャップ（9.7%）
汁物	けんちん汁（8.5%）	野菜と豆のミルクスープ（8.8%）
デザート	白玉ぜんざい（7.8%）	オレンジ（9.3%）

「学校給食PR展」が開催されます！

おいしさの裏側にある様々な工夫や食育の役割を担う「船橋給食」の魅力を発信するパネル展示を行います。パネル掲載のQRコードからレシピや動画も楽しんでいただけます。子供たちの学びを支える学校給食の魅力を知る絶好の機会ですので、ぜひお立ち寄りください。

《日程・会場》

2月26日（月）～3月1日（金）市役所1階美術コーナー

※例年市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません

問い合わせ先
船橋市教育委員会保健体育課
436-2875