



食育通信

坪井中学校
令和7年2月

暦の上では立春をむかえ、少しずつ春の訪れを感じる時期になりました。冬のおわりに病気にかからないように、手洗い・うがいを忘れずに、たっぷり睡眠をとって規則正しい生活を送りましょう。

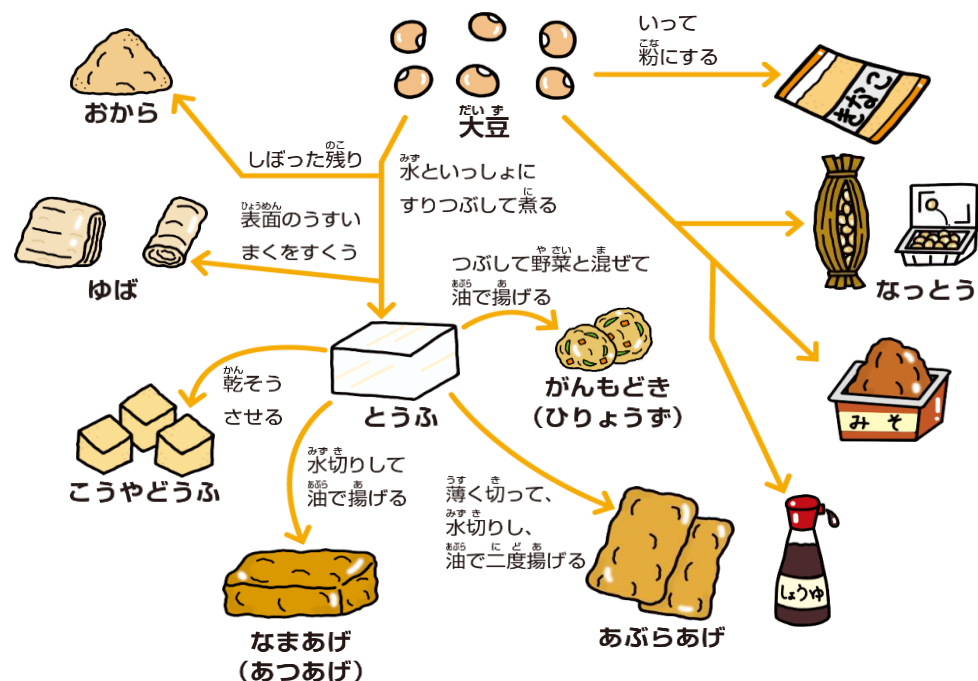
※くろ豆（黒豆）は、だいず（大豆）の一種。なんきん豆（南京豆）は、落花生やピーナッツともいいます。

豆と大豆製品



昔からまじめなことや、体が丈夫なことをたとえて「まめ」といいます「まめに働く」「まめな人」などといった言葉を聞いたことがありますよね。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から親しまれてきた表れでもあります。

とくに大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維も多く含みます。しかし、豆のままでは食べることができません。そこで、加工してさまざまな大豆加工製品が作られています。



食べてがんばれ! 受験生

3年生はいよいよ公立高校の受験日が近づいてきました。1、2年生も後期末テストがまもなくあります。毎日勉強をがんばっているみなさんに当日ベストな状態で自分の力をいかに発揮できるように、食生活面からのアドバイスです!

必食! 朝ごはん

脳の体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギー消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日しっかりとらなくよう、朝ごはんではエネルギーをチャージしましょう。



励行! 手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事前の手洗いは簡単で、とても有効な予防法です。せっけんを使って丁寧に洗ってください。



食べて勝つ!

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスと闘うために大切な栄養素。毎日、意識して野菜や果物を取り、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



食事で朝型にリセット!

試験は朝から。追い込みで生活が夜型になっていませんか。早めに朝型に戻しましょう。夜食をどうしてもとりたいたときは、消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとるようにすると、朝型に早く戻せますよ。

