食育だより

平成３０年２月号
光が丘第一中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

３学期も中ほどにさしかかり、各学年とも１年間の総まとめに入ります。特に３年生は高校入試を控え、ラストスパートの時期になります。風邪やインフルエンザも流行しているので、手洗いをしっかりして、バランスの良い食事と十分な睡眠で、体の抵抗力を強くしましょう。

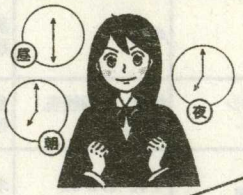
試験対策 秘 食育アドバイス ～最高のコンディションで実力を発揮しよう!～

必勝ポイント その1
朝食は必ず食べる

脳の重量は体全体の２％ほどですが、消費するエネルギーは体全体の２０％も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中で脳がエネルギー切れを起こします。

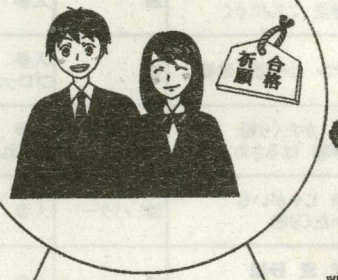
必勝ポイント その2
３食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。その助けとなるのが、朝昼夕の３食です。時間を決めて規則正しく食べ、夕食後はなるべく間食しないのがポイントです。



必勝ポイント その3
プラス思考でチャレンジ！

残念ながら「これを食べると頭がすぐによくなる」という食べ物はありません。しかし、体のコンディションを整えるためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べられるようになることはとても大切です。食わず嫌いの克服が新しいチャレンジのきっかけになるかもしれません。決して無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。



必勝ポイント その4
ストレスに負けない体をつくる！

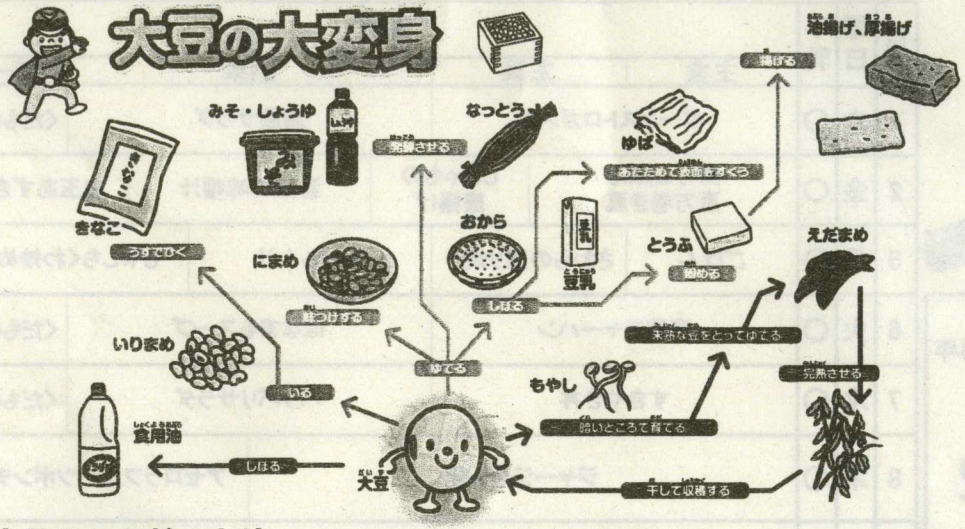
ビタミンCは体がストレスと戦うために欠かせない栄養素です。ブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜や、みかんなどのかんきつ、いちご、キウイフルーツといった果物類にたくさん含まれています。

必勝ポイント その5
食事前の手洗いでかぜ予防！

かぜの原因となるウィルスは、まず手に付き、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。

手を使うことの多い食事は、感染の場にとてもなりやすいのです。かぜをひいてしまうと、勉強の成果が十分に発揮できません。外から戻ったときはもちろんですが、食事の前にも必ずせっけんでしっかり手洗いをする習慣をつけ、かぜ予防を心がけましょう。

大豆の大変身



今月のこんだてより

２日「節分ごはん 恵方巻き風」　大豆入りの混ぜごはんを海苔で巻いていただきましょう。今年の恵方は南南東です。

９日「ビスキュイトースト」　パンにビスケット生地を塗って焼きます。

１４日「ココアカップケーキ」　給食室から皆さんへバレンタインデーです。

２２日　３年生応援メニュー　ビタミンＢ１が豊富で疲労回復に効果的な“豚肉”で生姜焼きを作ります。

★米や小麦の主成分“炭水化物”⇒ 脳を動かすためのエネルギー源！
★豚肉に多い“ビタミンB1”⇒ 糖質(炭水化物)の代謝を促し、疲労回復にも！
★油揚げなど大豆製品に含まれる“レシチン”⇒ 記憶力や集中力を高める！
★野菜や芋類の“ビタミンC”、牛乳や小松菜、わかめに多い“カルシウム”
⇒ イライラを抑え、ストレス解消に効果的！

※主食・主菜・副菜を揃えることで、栄養バランスの良い食事に近づきます。
よく噛んで食べると、栄養が吸収されやすくなり、脳の働きも活発になります。

今月のくだものは、
いちご・りんご・ぽんかん・デコポン・いよかん・清見の予定です。

１人１回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月の平均	821	31.6	24.6	363	2.8	279	0.53	0.58	40	6.0	3.5
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満