



2月号

平成31年
(2019)
校長 山根浩幸
栄養士 町野忠彦



がんばれ受験生



3年生の皆さんは、受験に向けてラストスパートをかける時期になりました。残念ながら「これを食べれば頭がすく良くなる」という食べ物はありませんが、脳の働きを向上させる食べ物や食べ方はあります。

日頃からの食生活がカギになる訳ですが、「食べ物を変えれば、脳が変わる」という生田哲氏の記事をご紹介し、**食生活と脳科学**

高校生の一日の目標摂取エネルギーは男子約2750キロカロリー、女子約2200キロカロリーですが、脳はその全摂取エネルギーの約20%を消費しているといわれています。つまり、日々の食事は、脳に大きな影響を与えているのです。脳の働きを向上させる栄養素について考えてみましょう。

- ・ 集中力あげるブドウ糖— 脳のガソリンとなり、やる気・集中力を維持する。ただし、白砂糖など高度に精製された糖類は栄養素が捨てられる上、血糖値を急激にあげてしまうため、野菜や、豆類などブドウ糖を血液中にゆっくり出す食べ物が適している。白米ご飯より玄米ご飯、白食パンよりライ麦パンなどにする
- ・ IQを高める～ビタミン・ミネラル、脳の伝達物質や神経細胞をつくるために働く酵素を助け、記憶力・思考力アップにつながる。(野菜、草、海藻、果物、乳類、ナッツ)、
- ・ 頭の回転を速くするアミノ酸～アミノ酸は脳内で伝達物質をつくるため、脳の活発な働きには欠かすことができない。鶏肉、魚、脂肪の少ない肉など
- ・ 記憶力アップには、卵、大豆、豆腐、納豆、など
- ・ 脂肪～脳の70%は脂肪でできている。神経細胞の膜をつくりやわらかい。脳の持ち主になるには、DHAを多く含むサバ、サンマ、サケ、イワシなどが最適。

これらの栄養素は、お互いに相関し合って体の中で働きます。さまざまな食品を好き嫌いせずバランスよく食べることが大切です。

(2009.12.28, 朝日新聞) (生田哲 食べ物を変えれば脳が変わる) より

給食では、これらの食品をうまく組み合わせ、献立を作っています。給食を残さず食べるのが健康な脳づくりの第一歩となります。

さて受験生は、試験前日は早目に寝て、当日は、時間に余裕をもたせ、ご飯やパンなどの主食に含まれる糖質をしっかりとることが大切です。

また、試験会というストレスと戦うためには、ビタミンCが大切です。ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草等の野菜や、いちご、キウイ等の果実にも多く含まれています。朝食をとらないと、午前中、頭が働かせません。心身共にベストな状態で、大切な日に挑みましょう。

この冬は、非常に降雨量が少ない年になっています。東京では、昨年12月末迄ほとんど雨が降りませんでした。今年に入ってからは、おたたくという程雨が降っていません。

そのため、キャベツなどの農作物の成育にも影響が出はじめ、今年も青果物の高騰が続いたままです。年度末の想定外の高値は、台所事情が苦しい給食会計には、厳しいですが、残り2ヵ月、リクエスト給食も含め、何れも予算内でやりくりしたいと見えます。

東京でもインフルエンザ注意報が発令されていましたが、ここに来てどうも全国全ての自治体で注意報が発令され、インフルエンザが全国で猛威を振るっています。

石神井中でもスキ教室あたりから2年生を中心にインフルエンザが増えているようです。今後は、周囲の人を巻き込んだ集団感染を避けるには、徹底した予防が大切です。手洗いとうがいの徹底、マスクの着用、部屋の換気、栄養と休養、特に皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にする、人参、山椒、ほうれん草、せり、ブロッコリー等の緑黄色野菜をしっかりとることが大切です。

暖冬とはいえ、朝晩は寒い日が続いています。

2月になると節分・立春と暦の上では春ですが、2月は、1年中最も寒い季節といわれ、まだまだ寒い日もありそうです。

とはいえ、晴れた日の日差しには、何となく春のやわらかなぬくもりも感じられるようになりました。日もだいぶ長くなり春に向けて季節が動いていることが実感でき、暖かい春が待ちどおしいですが、もう少しの寒い冬、元気にのりきりましょう。

生徒1人当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン					食物繊維 g
							A	B1	B2	C	その他	
今月の平均	831	32.9	27.1	3.9	421	4.2	301	0.59	0.66	43	7.7	
国摂取基準	830	27~ 41.5	23~ 27.7	2.5	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	