



# 2月号

令和3年  
(2021)  
校長 櫻井 弘  
栄養士 町野 忠彦



## がんばれ受験生



3年生は大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるように食事面からのアドバイスをします。

寒い日が続いています。日本海側や北の地方では、大雪に見まわれ、交通などが大混乱しました。

東京では、とても雨が少ない冬になっていますが、近郊の農家では、このところの気温低下によって、多くの野菜が畑で凍結し、その影響で野菜の成育が止まってしまっているそうです。

価格も、年明け頃は、比較的に安定していた野菜でしたが、ここに来て、高値が続いています。1年度末で、給食会計も厳しくなってきましたが、残り2ヶ月、リクエスト給食も含め、何とかやりくりして、この場をしのぎたいと思います。

3日の立春を過ぎると暦の上では、春ですが、例年だとまだ厳しい寒さの日もあります。今迄も、十分に寒い日が続きましたが、2月は、1年の中で最も寒い季節といわれます。体調を崩していたり、睡眠不足など、生活リズムが乱れていたりすると、菌に対する抵抗力も弱くなり、カゼなどのウイルスに負けてしまいます。規則正しい生活リズムや、バランスのとれた温かい食事、適度な運動と、休養、十分な睡眠、うがいと手洗いに心掛けウイルスに負けなようにしましょう。

とはいえ、晴れた日の日差しには、何となく春のやわらかいぬもりも感じられるようになります。日もだいぶ長くなり、春に向かって季節が動いていることが実感できます。

暖かい春が本当に待ちどおしいですが、もう少しの寒い冬、元気に乗り越えよう。

## イワシ100匹頭の薬

節分の日に、びいらぎの枝と、いわしの頭を戸口に飾る習慣があります。びいらぎのトゲが目を刺すので鬼が入ってこられず、いわしの臭いで鬼が近寄らないようにするためと言われています。

さて、このいわしですが、良質のたんぱく質やビタミンB2・ビタミンE・カルシウムなどの他、脳の働きを良くすると言われるDHAも沢山含まれています。その効果は昔から「いわし100匹、頭の薬」といふことわざにもなっている程です。ご家庭でも、いわしの煮付けや塩焼き、目ざしやつみれ、しらすやちりめんなど是非、食してみてください。

### 必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

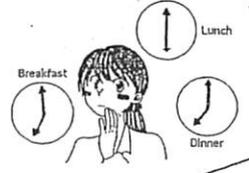
脳の重量は体全体の2%ほどですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。朝食を食べないで勉強や試験に臨むと途中で脳がエネルギー切れを起こします。



### 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。そのとき助けになるのが、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ことです。

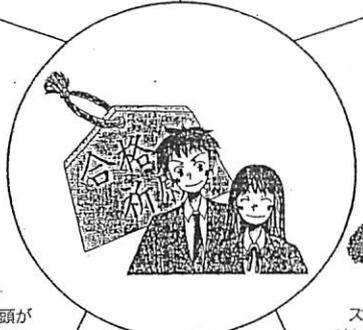


### 必勝ポイント その3

プラス思考で何でもチャレンジ!



残念ながら「これを食べると頭がよくなる」というものはありません。しかし体や心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毎日バランスよく食べることがとても大切です。食わず嫌いの克服がきっかけで、苦手科目の克服につながることもあります。自分にプラスになると思ったことは何でもチャレンジしてみましょう。



### 必勝ポイント その4

ストレスに負けない体をつくる!



ストレスによって体内のビタミンCはどんどん消費されることが知られています。ビタミンCは体がストレスと闘うために必要な栄養素です。ビタミンCはブロッコリーや芽キャベツ、ピーマンなどの野菜、みかなどのかんきつ類、いちご、キウイフルーツなどの果物にたくさん含まれています。またビタミンCはかぜ予防にも大切な栄養素です。

### 必勝ポイント その5

食事前の手洗いでかぜ予防!



かぜのウイルスの多くは、まず手に付着し、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が感染の場になることもあるのです。かぜにかかってしまった場合は、これまでの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。

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

また、試験というストレスと戦うためには、ビタミンCが重要です。ポイント4の食品も含め、朝食をとらないと、午前中、頭が働かません。1日身共にベストな状態で、大切な日に挑みましょう。