



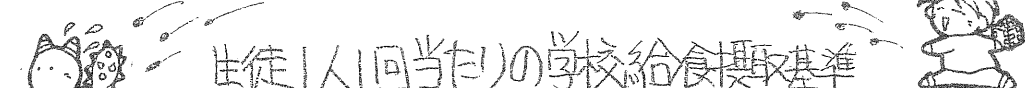
2月号

令和6年
(2024)
練馬区立
開進第一中学校

寒い日が続いています。この冬、東京では、とても雨の少ない冬になっていますが、日本海側や北の地方では、大雪に見舞われ、交通などに影響がでました。

2月になると、節分・立春と暦の上では春ですが、2月は、1年の中で最も寒い季節といわれます。例年だと、まだまだ厳しい寒さの日もあります。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と、菌に対する抵抗力も弱くなり、風邪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・うがいと手洗いの徹底・マスクの着用などで、ウイルスに負けないようにしましょう。

とくでも、日差しには、春のぬくもりも感じられ、日もたけが長くなるりと春に向かて季節が動いていることが実感できます。もう少しの寒い冬、元気にのりきりましょう。



生徒1人1回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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩			
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	※g	塩分g	
今日の平均	815	33.6	27.3	400	1.48	4.1	323	0.61	0.64	42	3.6	9.0
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	1.20	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、米類の汁や魚の付けだしや煮汁、ソースやドレッシングに使用したもの、しょうゆ、ソース塩等も含みます。

イワシ100匹頭の薬

節分の日に、ひいらぎの枝と、いわしの頭を戸口に飾る習慣があります。ひいらぎのトゲが目を刺すので、鬼が入ってこれず、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・セレン・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」ということわざにもあてはまる程です。ご家庭でも、いわしの煮付けや塩焼き、天ぷらや目だし、しらすやちりめんじょこなど、是非食べてみてください。

ラストスパート! がんばれ受験生


いよいよ受験シーズンの到来です。毎日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%も占めます。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!

苦手克服!



必勝ポイント その4

ストレスに負けない体をつくる!

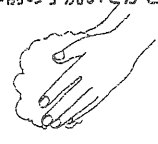




必勝ポイント その5

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜの原因となるウイルスは、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、感染の場にとで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習慣をつけ、かぜ予防を心がけましょう。



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。

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ることが大切です。また、試験というストレスと闘うためには、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、頭が働かなくなります。朝食をしっかりとって、心身共にベストな状態で、大切な日に挑みましょう。