



2月スクールランチ



令和5年2月
野々市市中学校給食センター

2月3日は節分です。節分が終わると立春を迎え、暦の上では春がやってきます。しかし、実際にはまだまだ寒さの厳しい日々が続きます。

3年生は大切な高校入試、1、2年生は新しい学年に向けてラストスパートの時期に入ります。最高のコンディションで実力を発揮できるよう1日1日を大切に過ごしましょう。

ラストスパート がんばれ受験生！！



○考えるためにもエネルギーが必要！

脳はたくさんのエネルギーが必要です。

朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中でエネルギー切れになります。

特に、ご飯やパンなど炭水化物の多いものをしっかり食べて、脳の栄養になるブドウ糖を補給しましょう。

朝食を
食べよう！



○生活リズムを整えよう

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、朝昼晩の3度の食事です。時間を決めて規則正しく食べ、生活リズムを整えましょう。

朝型にシフトしよう！



○食事前の手洗いで風邪予防！

風邪などのウイルスは、まず手に付着し、口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。食事が感染の場になることがあります。風邪などで体調を崩しては試験で実力が発揮できません。

外から帰ったときや食事の前に石けんでしっかり手洗いする習慣をつけ、風邪を予防しましょう。

石けんを使って手のひら、手の甲、指の間も洗おう！



○夜食をとるなら消化のよいものを！

遅くまで勉強をして夜食が食べたい時は、消化の良いものを選びましょう。

うどんや雑炊、プリンやヨーグルト、ホットミルクなどがおすすめ！インスタントラーメンやチョコ、スナック菓子などは脂質が多く、翌日の朝食がおいしく食べられません。生活リズムを崩す原因にもなります。



朝食はごはん派？パン派？

ごはんかパンの好みは明確に分かれる食事は朝食だけかもしれません。主食の違いで栄養バランスに違いはあるのでしょうか。

【ごはん食】

おひたしなどの野菜をプラスすると、栄養のバランスがよくなります◎

魚には血液をサラサラにする働きがあります。卵やウインナーなどのたんぱく質でもOK



水分が多く、量のわりにカロリーは少なめです。脳のエネルギーの素であるでんぷんが多いので、朝食におすすめ◎

みそは発酵食品なので免疫力アップ！具たくさんにすると栄養のバランスもよくなります。

【パン食】

牛乳や乳製品を組み合わせるとカルシウムを手軽にとることができます。

ごはん比べてパンはでんぷんが少ないので、気持ち多めに食べましょう。



調理しなくてもよいので、忙しい朝も気軽に食べることができます。

卵やベーコンなどのたんぱく質をとりましょう。野菜もプラスすると栄養のバランスがよくなります◎

※それぞれに良い点があるので、ライフスタイルにあわせてごはん食、パン食を選び、しっかりと朝食を食べる習慣をつけましょう。