



令和5年2月  
津幡南中学校

もうすぐ立春、暦の上では春が近づいています。まだまだ油断できないコロナウイルスに、風邪やインフルエンザの流行がみられるこの時期、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 試験対策！食育大作戦！



3学期も中盤、どの学年も1年間のまとめの時期です。特に3年生は高校入試を控えラストスパートの時期に入ります。よいコンディションで実力が発揮できる食事のポイントをおさえましょう！

### ①朝食は必ず食べよう！

脳の消費エネルギーは体全体の20%を占めます。エネルギー不足にならないよう朝ごはんを必ず食べましょう。特に、主食（ごはんがオススメ！）に含まれる炭水化物はブドウ糖に変化し、脳唯一のエネルギー源になりますので、しっかり取りましょう。



### ②1日3食で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切り替えましょう。リズムを整えるカギは早起き、そして規則正しく時間を決めて食べる朝昼夕の食事です。



### ③ビタミンCでストレスに負けない体をつくろう！

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからも体は相当なストレスを受けています。ストレスによって体内のビタミンCが消費されることが知られています。ブロッコリーやピーマンなどの野菜、みかんやいちごなどの果物を積極的にとりましょう。ビタミンCは体がストレスと戦うために必要な栄養素です。



## 食事以外でも、必勝ポイント！

### 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。無理は禁物ですが、前向きに挑戦してみましょう。



### 食事前の手洗いで風邪予防！



風邪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、感染の場にとってもなりやすいのです。風邪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する習慣をつけ、風邪予防を心がけましょう。