



食育だより



令和4年12月19日発行 No.10
ひたちなか市立勝田第二中学校
＜毎月19日は食育の日＞

今年も残りわずかになりました。12月は新年を迎える準備で大忙しです。冬休みにはクリスマスや年越し、お正月と楽しい行事がたくさんあります。そんな時期だからこそ、いつも学校に来ている時と同じような生活リズムとバランスの良い食事を心がけることが大切です。受験を控えた3年生は、試験の時に実力を発揮するためにも、健康管理に気を付けて、新しい年を迎えましょう。

こんなことはありませんか？ 自分の生活を振り返ってみましょう



朝ごはんを食べるより寝ていたい…

STOP!

**朝ごはんは1日の活力源！
早起きすると朝ごはんがおいしいよ**



朝起きたときの脳と体はエネルギー不足の状態です。エネルギーが不足していると、脳の働きが鈍くなったり、イライラしたり、集中力がなくなったりします。寝ている間に下がった体温は低いままで、胃や腸は動いていません。

朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、体温が上昇し、体内時計のスタートスイッチが入ります。脳と体を目覚めさせ、体調を整え、記憶力を高め、勉強の効率を上げるためにも、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



テレビが面白くて、気づいたら真夜中…

STOP!

寝る間も惜しんで勉強…

早寝早起きで規則正しい生活を！



夜ふかしをすると、朝起きるのがつらくなります。朝起きるのが遅いと、朝ごはん抜き ⇒ 生活リズムの乱れ ⇒ 夜ふかし ⇒ 朝ごはん抜き ⇒ …の悪循環に、そして体調を崩してしまうかもしれません。特に冬休みは年越しやお正月の行事があるため、生活リズムが乱れやすくなります。

そうならないためには、まず、早起きを心がけましょう。早起きを心がけることで夜ふかしを防ぎ、規則正しい生活リズムを保つことができます。

試験は朝から行われます。特に3年生の皆さんは、脳を十分に目覚めさせ、実力をしっかりと発揮できるように、普段から規則正しい生活を心がけましょう。



苦手なものは食べなくても良いよね…

STOP!

バランスよく食べて元気な体！



家では、ついつい好きなものばかり食べていませんか？

体調を整え、元気に過ごすためにはバランス良い食事をとることが大切です。特にこの時期、野菜に多く含まれるビタミンAとビタミンCをしっかりと補給してかぜやインフルエンザを予防しましょう。ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くして抵抗力を高めます。ビタミンCは免疫機能を高め、ストレスに対抗する働きがあります。

また、脳の働きを良くするためにもバランスの良い食事は基本です。

受験勉強中は普段よりも多くのプレッシャーが加わり、体調を崩しやすくなってしまいます。好き嫌いなど言っているのは、受験に勝つことはできません。好き嫌いしないで、主食、主菜、副菜の揃ったバランス良い食事をするのが、脳の回転をよくする秘訣です。