



# 2月スクールランチ



令和4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年生、2年生は新学期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食事にも気をつけ体調を管理しましょう。

## 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を必要とします。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をおこします。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。

朝ごはんは  
必ず  
食べよう！



### 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、生活リズムを整えていきましょう。



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ります。風邪などで体調を崩しては実力が発揮できませんね。

外から帰ったときはもちろん、食事の前にもせっ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。



必ずせっけんをつけて  
手のひら、手の甲、指の間も

### 夜食をとるなら消化のよいものを



遅くまで勉強をしていて夜食がほし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です。インスタントラーメンやチョコレート、スナック菓子などは脂質が多く胃もたれし、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？パン？

ご飯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

納豆やおひたしなどの野菜をプラスすると、よりよい組み合わせになります。全体的に塩分が多くなりがちなので、気をつけましょう。

魚には血液をサラサラにする働きがあります。魚以外では、卵やウィンナーなどでたんぱく質をとりましょう。

### 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。脂質のとり過ぎに注意しましょう。



水分が多いので、量のわりにカロリーは少なめです。脳のエネルギーのもとでんぷんが多いので、朝食にはおすすめです。

みそは発酵食品なので免疫力アップが期待でき、大豆と米の組み合わせは良質なたんぱく源になります。また、具たくさんすると栄養のバランスもよくなります。

調理しなくても手軽に食べられるので、忙しい朝でも気軽に朝食を食べることができます。

卵やベーコン、ウィンナーなどでたんぱく質をとりましょう。野菜もプラスして栄養バランスをよくしましょう。

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、パン食を選んで朝食を食べる習慣をつけましょう。