



2月スクールランチ



令和6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。

学校生活では、3年生が大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスをします。

定期テストや試合などで実力を発揮するため、1年生、2年生もぜひ参考にしてくださいね。

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。



後期食生活アンケートの結果より、85.3%の生徒が「毎日朝食を食べる」と回答しています。

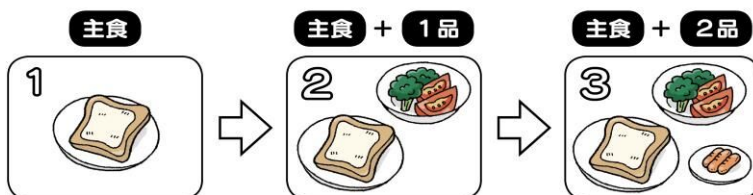
朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。

また、品数が多いほど学力が高い傾向にあるようです。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておくと、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。