

2月食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和7年2月 第115号

試験までもうひとふんばり！

2月には学年末テストや、高校の入学試験が行われます。テスト当日に日頃の勉強の成果を出せるように、体調をくずさないことが大切です。睡眠不足や食事のバランスが乱れると、かぜをひきやすくなります。また、朝食をぬくと午前中の集中力がなくなってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう！

早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

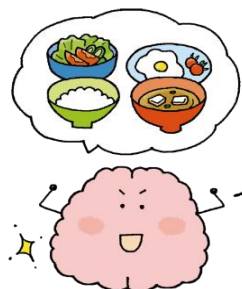
朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという調査結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食でおかずも食べることでビタミンB群を摂ることができ、脳のエネルギー源となる炭水化物が分解されやすくなります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



注意

カフェインを摂りすぎると…

カフェインを摂りすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出る場合があります。中学生は身体の機能が発達途中なので、カフェインの影響が強くなります。そのため、カフェインの摂りすぎには注意しましょう。

飲料に含まれるカフェイン量

※100mlあたり

お茶 20mg	紅茶 30mg	コーヒー 60mg	エナジードリンク 32~300mg

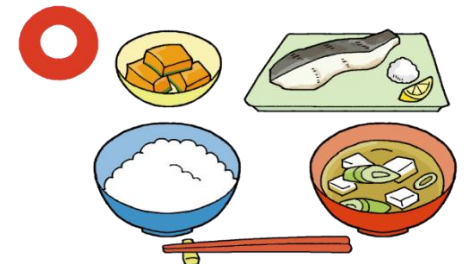
試験前のとある夜



参照：農林水産省ホームページ

受験前日や当日の料理

緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの脂っこい料理は避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。



Q. 頭がよくなる栄養素ってあるの？

A. イギリスの研究で、「読み」の成績が低い子どもがドコサヘキサエン酸 (DHA) をとったところ、読解力が向上したという結果があります。しかし、一つの栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、学んだことを脳に定着させたりするには、バランスのよい食事や十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

