

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。また、様々な感染症も心配な季節です。栄養バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、受験や学年末考査などを万全な体調で乗り越えましょう。

試験前から

かぜ予防を!



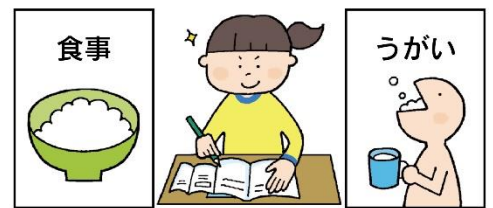
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



試験前日・当日の食事

試験前あるある! Q&A



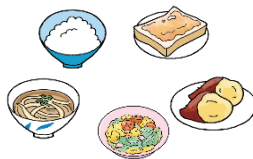
① 消化・吸収の良いものを食べる

試験前日や当日は、プレッシャーや緊張から胃腸の消化吸収機能が下がっている場合があります。胃腸に負担のかからないものを食べましょう。また、食べ過ぎに気を付け、お刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は控えましょう。



② 試験当日の朝は、炭水化物をしっかり!

エネルギーとなるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまます。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。また、炭水化物の代謝を助けるビタミンB1を含む食品もあわせて食べましょう。ビタミンB1は豚肉やハム、玄米、全粒粉パンなどに多く含まれています。



③ 朝食は試験の3時間前までには済ませておく

ごはんなどの炭水化物がブドウ糖になって消化・吸収されるまでは、通常2~3時間程度かかります。それを考慮し、時間に余裕をもって朝ごはんを必ず食べましょう。



Q. 眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでよいですか?

A. 過度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強くなるので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとっても必要です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか?



頑張れ!! 3年生

20日(火)は受験応援メニューです!

- チキンカツカレーライス
- わかめサラダ
- 牛乳 ●いよかん

「チキンカツ」で「受験に勝つ!!!」
「いい予感」にかけて「いよかん」
タンパク質とビタミンCが
たっぷりとれるので、かぜ予防
にもなります。



令和6年度1学期給食申込について

1・2年生の保護者様へ



いつも給食運営にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

令和6年度の給食費については、現在調整しておりますので、決まり次第、追ってお知らせいたします。