

# もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会  
 献立作成部会  
 令和4年2月9日  
 中学校特別版

## じゅけんき 受験期の食事！！！！

しょくじ 食事は、ストレス解消のチャンス！～リラックスして、心と体に栄養補給～

じゅけん 受験が近づいてくると、きんちょう 緊張やストレスが溜まりがちです。だからこそ、しょくじ 食事のときくらいは、べんきょう 勉強を忘れて、たのしく 楽しく食べることが大切です。ゆっくりよくかんで食べると、ないぞう 内臓の準備ができて、しょうかきゅう 消化吸収がよくなります。楽しい会話でリラックスすれば、のう 脳もリフレッシュできます。リラックスをしたしょくじ 食事の後は、きもち 気持ちを切り替えて、さらにしゅうちゅう 集中できることでしょう。

**1日3食で、生活リズムをととのえよう。**

いざというとき、普段どおりの実力を発揮するには、日ごろから規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の実践を！

**よく、かんで食べよう。**

よくかむことで、筋肉が動いて刺激され、脳の活動が活発になります。ストレスによる大食いも防ぐことができます。かみごたえのあるものを取り入れましょう。

**夜食は、あたたかくて消化のよいものを。**

深夜まで勉強をして、おなかがすくこともあります。が、夜食は、内臓に負担がかかります。睡眠が浅くなってしまいうので、寝る1時間前くらいまでにしましょう。

参考資料：中学生版食育教材「いきいきばっ子」

