

## 受験シーズン到来！ 食事&休養で受験を乗り越えよう！！

### 受験期の食事と生活習慣のポイント

#### ◆朝型生活にし、朝ごはんをしっかりと食べましょう◆

本番の試験は朝から日中にかけて行われます。この時間に頭がよく働く「朝型生活」になるように生活リズムを整えましょう。夜更しはほどほどに、できるだけ早めに就寝しましょう。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが届き、勉強に集中することができます。朝は食欲がなくて…という人は、まずは何か少しでも食べることを続けましょう。続けることで、体が朝ごはんを食べることに慣れていきます。

#### ◆栄養バランスのよい食事を摂りましょう◆

主食・主菜・副菜がそろった、バランスのよい食事を摂るように心がけましょう。  
 主食（ごはん、パン、麺など）＝ブドウ糖が脳のエネルギー源になります。  
 主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）＝たんぱく質が免疫力を高めます。  
 副菜（野菜・芋・海藻・きのこなど）＝ビタミン類が体調を整えます。



#### Q：脳に良い食べ物って、ありますか？

A：ただ食べるだけで頭がよくなる食べ物は、残念ながらありません。特定の食べ物に偏って食べるのはかえって健康を害します。栄養バランスのよい食事を意識することが一番大切です。

栄養バランスのよい食事を意識した上で、脳によいとされる栄養素であるDHA（青魚に多く含まれます）やレシチン（大豆や大豆製品に多く含まれます）の摂取を考えるとよいでしょう。

#### Q：試験の前日におすすめのメニューはありますか？

A：試験前日は緊張やプレッシャーから胃腸の消化能力がいつもより低下している場合があるので、脂の多い肉や魚、揚げ物は避けたほうがよいでしょう。また、生ものや強い香辛料も止めておきましょう。消化がよく食べやすい「煮込みうどん」がおすすめです。しっかりと睡眠をとるために、夕食は就寝3時間前には済ませましょう。



### ★お知らせ★ 学校給食展「まちだの学校給食からはじまる子どもたちの未来」

町田市の学校給食について紹介するとともに、2階食堂で小・中学校給食の人気メニューを1日40食限定・日替わりで販売します。

2019年1月21日(月)～25日(金) 8:30～16:45 (最終日は16:00まで) 町田市役所 本庁舎 1階 イベントスペースにて

★インターネット予約をご利用の方へ★2月分の給食は、1月20日(日)が申込期限です。

★マークシート予約をご利用の方へ★2月分のマークシート提出期限は、1月10日(木)です。

食材産地<11月分>		野菜	産地
<b>牛乳</b>	<b>産地</b>	にら	群馬・茨城
牛乳 (朝明治の集乳工リア)	北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、埼玉、栃木、群馬、千葉、神奈川県、静岡、愛知	小松菜	神奈川・千葉・宮崎
<b>米</b>	<b>産地</b>	人参	千葉
米	石川・青森・山形	南瓜	北海道
<b>肉類</b>	<b>産地</b>	りんご	青森
豚肉	鹿児島・千葉	さやいんげん	北海道・長崎・鹿児島
鶏肉	岩手・宮崎	ミニトマト	岩手・愛知
<b>魚介類</b>	<b>産地</b>	さつまいも	千葉
ししゃも	ノルウェー・アイスランド	長葱	茨城・千葉
ちりめんじゃこ	愛知・ノルウェー	ブロッコリー	国産
鮭	ロシア・ベトナム	きゅうり	群馬・埼玉
いか	青森・ベルギー	白菜	長野
さごし	ノルウェー	ピーマン	茨城・宮崎・高知
さば	ノルウェー・ニュージーランド	みかん	静岡・愛媛
メルルーサ	アルゼンチン	大根	神奈川・千葉
むきえび	日本・ベトナム	水菜	埼玉・茨城
さんま	北海道・ノルウェー	ごぼう	青森
<b>卵類</b>	<b>産地</b>	舞茸	長野・新潟
たまご	日本	しめじ	長野
<b>野菜</b>	<b>産地</b>	じゃがいも	北海道
玉葱	北海道	えのき	長野
赤ピーマン	宮崎・韓国	エリンギ	長野
もやし	神奈川	椎茸	秋田・長野
キャベツ	愛知・千葉・茨城	オレンジ	アメリカ
		カリフラワー	国産

町田第三中学校給食実施予定表							
日	曜	1年	2年	3年	相談学級		
					1年	2年	3年
2月							
1	金	×	×	×	○	○	○
2	土	×	×	×	×	×	×
3	日	×	×	×	×	×	×
4	月	○	○	○	○	○	○
5	火	○	○	○	○	○	○
6	水	○	○	○	○	○	○
7	木	○	○	○	○	○	○
8	金	○	○	○	○	○	○
9	土	×	×	×	×	×	×
10	日	×	×	×	×	×	×
11	月	×	×	×	×	×	×
12	火	○	○	○	○	○	○
13	水	○	○	○	○	○	○
14	木	○	○	○	○	○	○
15	金	○	○	○	○	○	○
16	土	×	×	×	×	×	×
17	日	×	×	×	×	×	×
18	月	○	○	○	○	○	○
19	火	○	○	○	○	○	○
20	水	○	○	○	○	○	○
21	木	○	○	○	○	○	○
22	金	○	○	×	○	○	×
23	土	×	×	×	×	×	×
24	日	×	×	×	×	×	×
25	月	○	○	○	×	×	×
26	火	×	×	×	○	○	○
27	水	×	×	×	○	○	○
28	木	×	×	×	○	○	○
給食実施回数		15回	15回	14回	18回	18回	17回
金額		4650	4650	4340	5580	5580	5270

#### 【お問い合わせ先】

●予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について

給食コールセンター 葉友 (サイユウ)

電話：050-3536-8578 (平日9:00~17:00)

●献立の内容について

町田市教育委員会学校教育課 保健給食課 中学校給食担当

電話：042-724-2177 (平日8:30~17:00)

FAX：050-3161-8681



○・・・給食あり ×・・・給食なし