

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。



朝ごはんを
しっかりと
食べよう！



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・中学校給食の人気のメニューを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
牛乳	産地	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
米	産地	人参	千葉
米	石川・青森・山形	南瓜	北海道
肉類	産地	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
魚介類	産地	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
卵類	産地	舞茸	長野・新潟
たまご	日本	しめじ	長野
野菜	産地	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

つくし野中学校給食実施予定表							
日	曜	1年	2年	3年	1組		
					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		14回	14回	13回	12回	12回	12回
金額		4340	4340	4030	3720	3720	3720

○・・給食あり ×・・給食なし

【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部保健給食課 中学校給食担当

電話：042-724-2177 (平日8:30~17:00)

FAX：050-3161-8681

