

受験生を食で応援☆虎の巻

いよいよ受験シーズン本番！ということで特集を組みました。中学校1・2年生のみなさんにも、学習面や試合・なにかの本番前では共通することなので、全校に同じ内容で配っています。ご家族みなさんと、ぜひお読みください。受験生のみなさんは、ラストスパート、がんばって！

試験前の食事【日常編】

その壱. 栄養バランスのとれた食事を

規則正しく摂ること

言わずもがな、ですが、日頃の食事が皆さんの身体をつくっています。脳の唯一の栄養源である、炭水化物を中心に栄養バランスの良い食事を心がけます。

食事時間は不規則でない方がベターです。

その貳. 日頃からよく噛んで食べること

噛むことで脳に新鮮な血液が行き渡り、脳がより活性化します。よく噛んで食べる人は、あまり噛まずに食事をする人よりも記憶力が良い、という研究結果もあるくらいです。

せっかくのリフレッシュとなる食事時間、よく噛んで味わって食べ、集中して学習を。

その参. 魚の脂の力を信じて食べる

魚の脂にはDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という、脳の神経細胞の伝達・発達に欠かせない必須脂肪酸(体内中では生成できない為、食べ物から摂らなくてはならない栄養素)が豊富に含まれています。冬が旬の魚は脂がのっているものも多いので、ぜひ積極的にとりたいたいものです。



試験前の食事【前日の夕食編】

おすすめの食事) 変に縁起を担がず、消化吸収が良く、かつ自分がリラックスできるもの

夕飯は寝る3時間前には済ませ、食後はリラックスと勉強の最終確認のみにし、早寝を。

縁起をかついで「カツ」！といきたいところですが、試験前日は緊張していますので内臓の動きも、いつものコンディションではないかもしれません。消化吸収の悪い油っこいものは避けて、かつ自分がリラックスできるような、好きな料理や味つけのものを食べるのが良いのです。また、食事の直後は、食道と胃が活発に活動するため眠りは浅くなります。夕食は寝る3時間前には済ませ、早寝を心がけて翌日の試験に備えましょう。

私が中学3年生の頃、親が縁起を担いでトンカツを夕食に出してくれたのですが、なんと胃もたれしてしまって、当日胃の調子が優れなかったのを思い出します…無念。



試験前の食事【当日の朝食編】

おすすめの食事) 午前までエネルギーがもちやすい「ご飯メイン」 おかずには消化の良いものを。食後には果物があるとおいしい。よくかんで食べ、脳に新鮮な血液を巡らせる。

脳の唯一の栄養源である炭水化物、「勝負の日の朝は、ご飯・パン・めん、どれが良いですか？」と、よく聞かれます。答えはご飯です！粉物であるパンやめんより消化吸収がゆっくり進むため、お昼まで少しづつ糖分を脳に送ることができます。

おかずには前日の夕飯同様、油っこいものは避けた方がベターです。また、ご飯とは別にスタートダッシュ源として、糖質の中で最も分解が早い果糖を摂りましょう。甘いものはリラックス効果もあります。食後に好きな果物を食べてください。

消化吸収のために試験の2時間半前に食べ終わっているとのお◎ そしてなにより、よくかんで食べ、脳に新鮮な血液を巡らせるようにしましょう。Fight!!



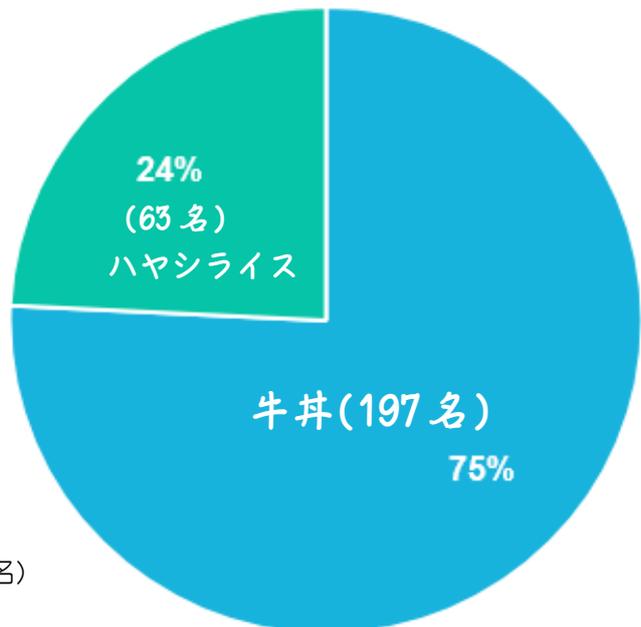
2月の、黒毛和牛がメインの給食と、愛媛県産の真鯛がメインの給食について

2月に、黒毛和牛がメインの給食と、愛媛県産の真鯛がメインの給食を出します。

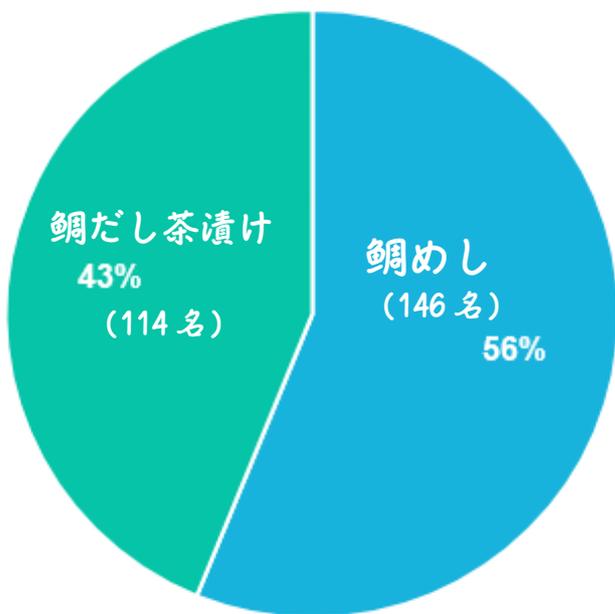
なぜ、黒毛和牛や愛媛県産の真鯛等の高級食材を給食に出せるかというところ…新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴うインバウンド（※日本を訪れる外国人観光客による日本国内での消費活動を指す観光用語）需要の減少や輸出の停滞等により、**和牛や高級魚類の在庫が大幅に増加**しているなど深刻な影響が生じているためです。これを解決するため国では、学校給食提供推進事業及び外食産業や観光業（いわゆる「go to〜」）等と連携した販売促進事業を実施しています。東京都においても「**和牛肉の学校給食提供及び食育推進事業**」を実施する旨の通知がありました。

このため、**江東区立の小中学校でも国の助成金**により、無償で黒毛和牛や愛媛県産の真鯛等の高級食材を給食に出せることになりました。なお、あくまでも“外食”ではなく“学校給食”であることを意識し“**学校給食らしい料理**”として生徒に提供すること”と条件がついています。そのためお刺身やレアステーキなどは出せません。グラム数も、区の規定値通りです。もう二度とない機会かもしれないので、メニューを二択にし、**生徒のみんなに決めてもらおう**と考え、スタディサプリでアンケートを実施しました。

黒毛和牛がメインの給食（回答数：260/394名）



愛媛県産真鯛がメインの給食（回答数：260/394名）



なぜこの2択にしたかということ、どの料理も一度、別な素材ですが給食室で調理したことがあるもので、かつ美味しく調理できると確信があるからです。かつ、黒毛和牛は取り扱ったことがないので、お肉屋さんにご相談して給食調理向きな部位と切り方でオススメの調理法を聞きました。

アンケートの結果を受けて、黒毛和牛は牛丼、愛媛県産鯛は鯛めしに調理することに決定しました！また、鯛めしの日には鯛の天ぷらも提供します。