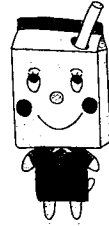


# 食育だより

貝塚市立第二中学校  
No.7  
2021.2

2月3日に立春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。風邪を引かないように手洗い・うがい・マスクの着用を必ずしましょう。



## しっかり食べて勉強に取り組もう!

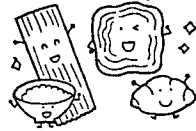
3年生は受験があり、1・2年生は月末から学年末テストがあります。

勉強に集中するためにはバランスの良い献立でごはんを食べることが大切です。

特に積極的に摂りたい栄養素を紹介します!



## \* 脳のエネルギー源となる「糖質」



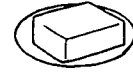
脳は寝ている間にもエネルギーを使っているのだから朝はエネルギー不足になっています。なので朝ごはんを食べてエネルギーを補給することが大切です。

脳のエネルギー源となる、米・パン・めん類を食べましょう。

プラスαで糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1も一緒に摂るのをオススメします。



ビタミンB1は豚肉や大豆、豆腐などの大豆製品、ごまなどに多く含まれています。



## \* 免疫力を高めるビタミン類



○ ビタミンB6

たんぱく質の吸収を高めてエネルギーとして使えるようにする働きがあります。肌や粘膜を健康に保ちます。

魚・バナナ・牛乳・卵などに含まれます。



○ ビタミンA



鼻やのど、肺などの粘膜を正常に保ってウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

うなぎ・かぼちゃ・ほうれん草などに含まれます。

○ ビタミンC

ウイルスや細菌と戦う白血球の働きを助けます。

野菜・果物などに含まれます。



## \* 受験当日のオススメごはん



朝ごはんはごはんやパンなどの炭水化物と体を温めるみそ汁やスープなどを飲むと良いです。副菜として、納豆や卵も一緒に摂るとさらにGood!



昼はお弁当を持って行くことが多いと思います。食べやすいおにぎりもオススメです。ビタミンB1が含まれる食材も食べると糖質をエネルギーに変えてくれます。