



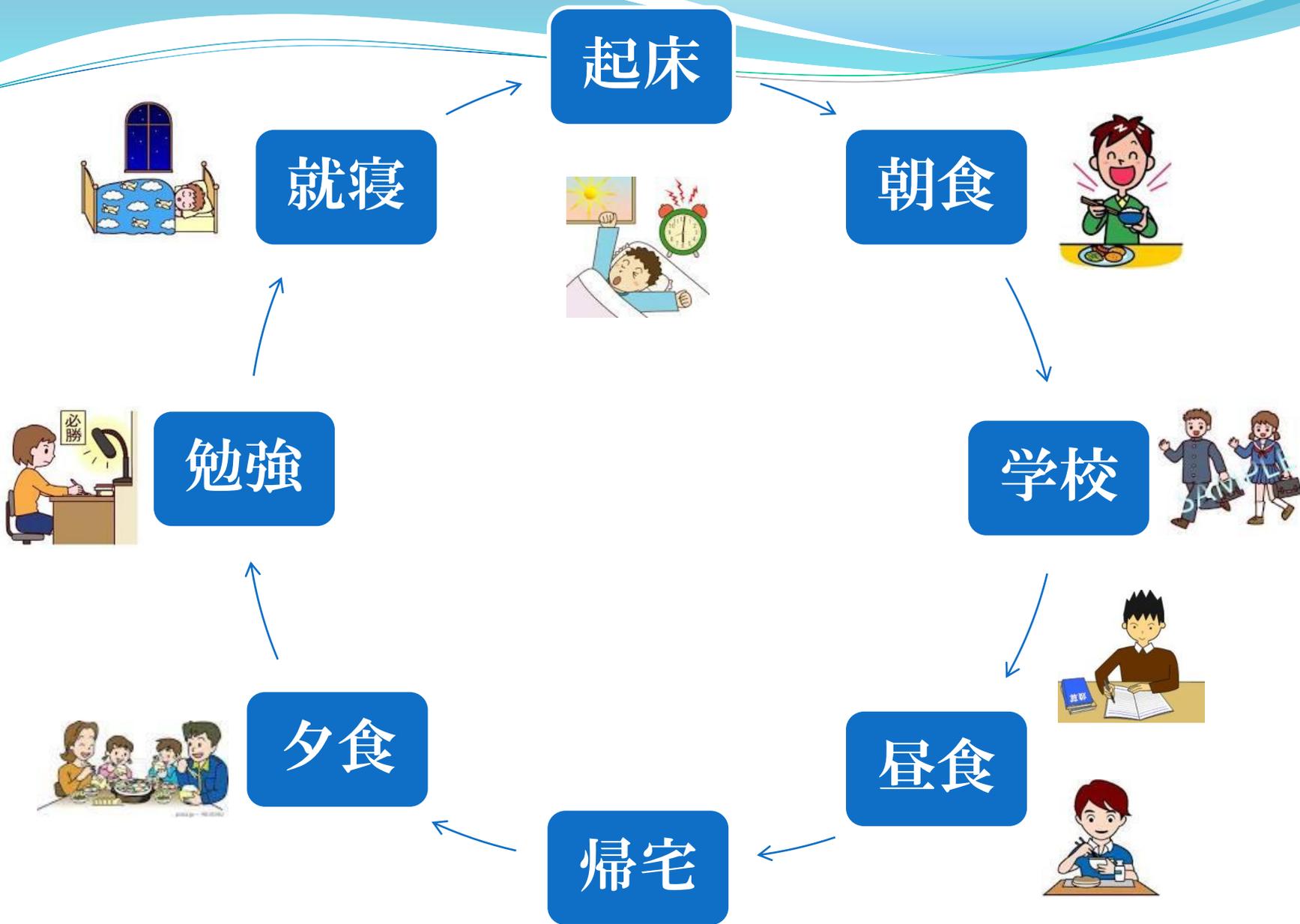
受験期の食生活

～集中力・学力アップを
食生活から考えよう～

東部学校給食調理場

学校栄養職員 山城 みさと
令和 5 年 1月23日 (月)

自分の生活リズムを振り返ってみましょう！



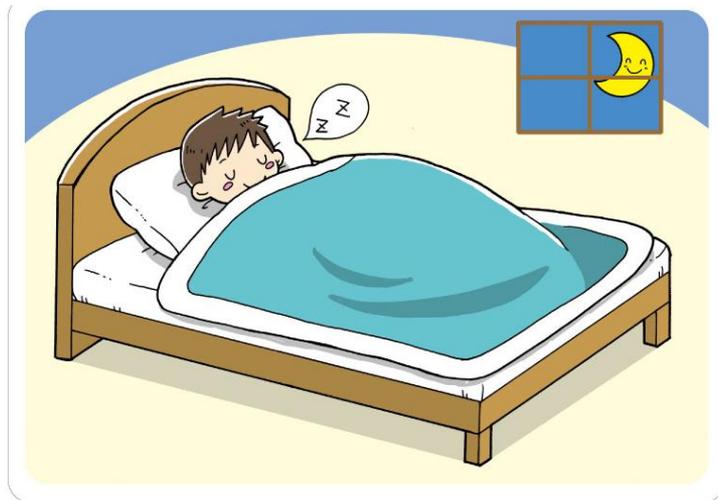
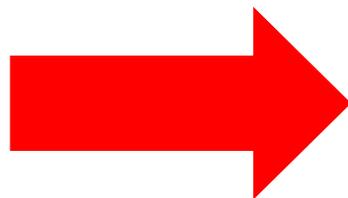


**今のままの生活
リズムでいいですか？**

生活リズムを整えよう！



寝る間も惜しんで勉強



早起き早寝で規則正しい生活を！

受験生の生活リズムは夜（深夜）になりがち・・・
そろそろ毎日の生活リズムを整え、充実した中学校生活にする準備に入らないといけません。
入学試験は朝から昼にかけて行われます。

脳を目覚めさせるには……

- 脳は完全に目覚めるまで、起床してから約3時間かかるといいます。
- 入試の開始時間が午前9時とすると、午前6時には起きる習慣をつけておきたいものです。

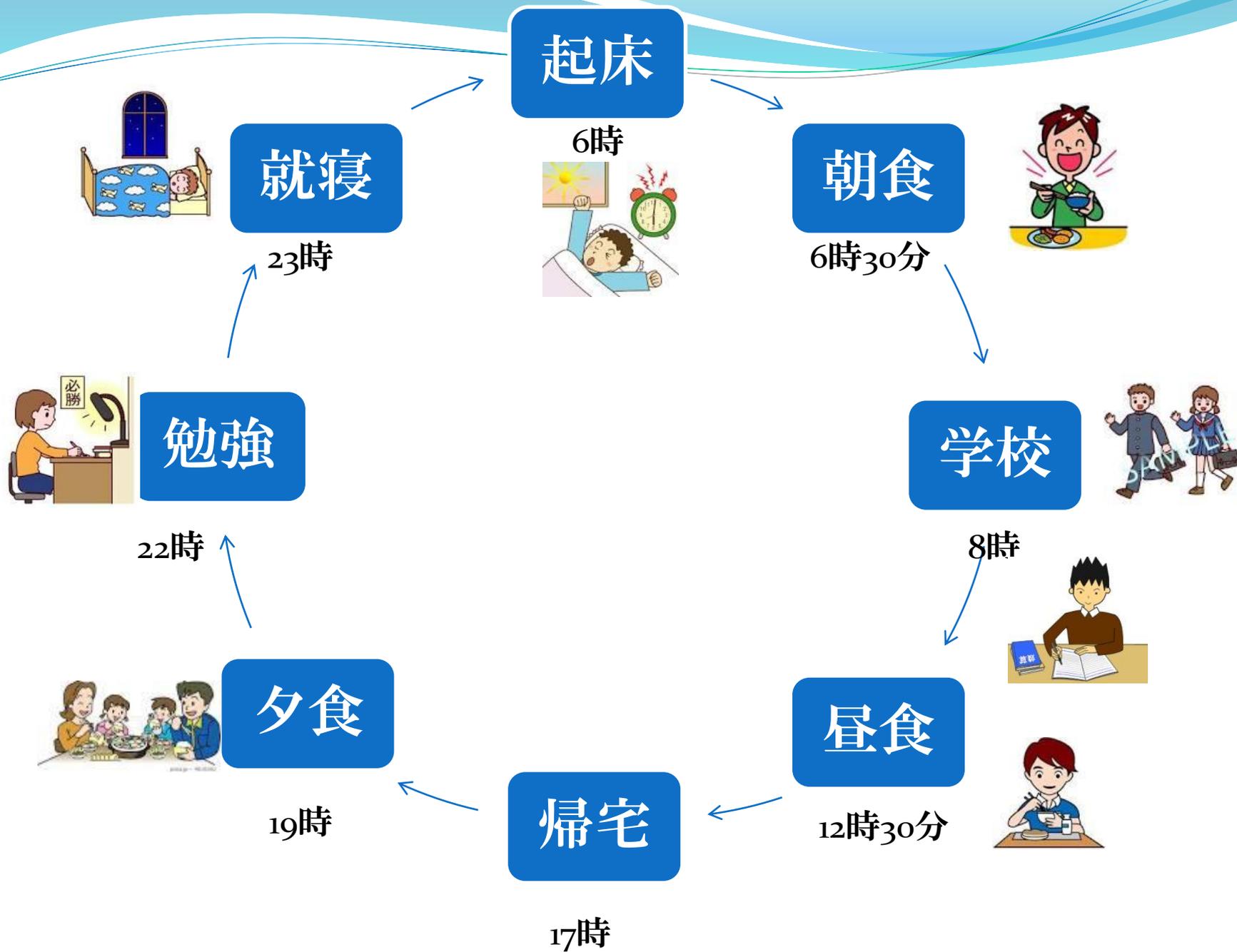


午前6時起床



午前9時試験開始

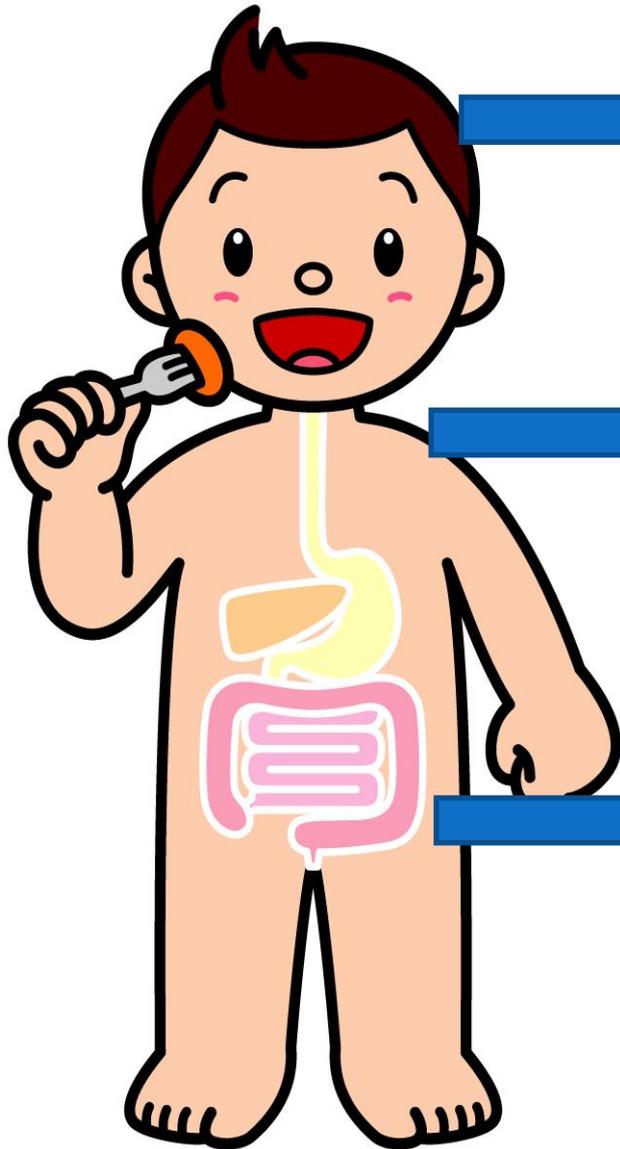
望ましい生活リズム！



ポイント①

朝ごはんは必ず食べる！

体にスイッチを入れよう！



脳のスイッチ

脳のスイッチが入ると、勉強や運動をするために必要な集中力がアップ！

体のスイッチ

食べ物が体の中に入ると、消化機能がはたらき、体温が上昇します。そのため体の中の血のめぐりが良くなり、体の中から活性化。「やる気」の基

お腹のスイッチ

消化機能が働く事で、排便を促します。体の中をきれいにし、体の調子を整えてくれます。

朝食と体温

