

# 食育だより

令和7年12月19日

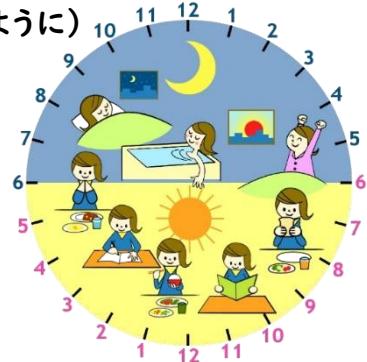
鴻巣市立鴻巣西中学校

## \*食生活を整えよう\*

・睡眠時間（中学生に必要な睡眠時間は8から9時間）

・朝ごはん（試験は午前中、朝ごはんを食べる時間の習慣が崩れないように）

・栄養バランス（体調を崩さないようにしっかり食べて）



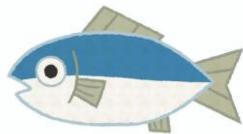
## \*受験生に食べてもらいたい食事\*

納豆



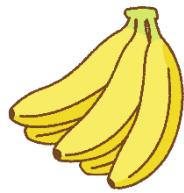
納豆には記憶力や集中力を  
向上させる効果あります。

魚



脳の血液の巡りをよくして  
学習能力がアップします。

バナナ



リラックス効果があり、  
免疫力があがり病気予防に。

## \*受験に向けた生活のポイント\*

- ・しっかり睡眠をとて、脳に記憶の定着を。そして、脳内をスッキリさせましょう。
- ・朝食を食べましょう。食欲がない時は具沢山のみそ汁など、何かを食べる習慣をつけましょう。
- ・夜食はうどんやバナナなど朝食にひびかないものにしましょう。
- ・体を冷やさないように防寒グッズを使用し、集中して勉強できるようにしましょう。
- ・試験直前の揚げ物はNG。消化不良で体調を崩す場合があります。  
また、おさしみなど生で食べるのも食中毒の可能性があるので控えるといいででしょう。

悔いのない受験になるよう、がんばってくださいね。

