冬　至

１２月
２２日 頃

清水

仙北市立神代中学校
学校報
令和2年
12 月 18日 発行

冬至（とうじ）

二十四節気のひとつで、北半球では太陽が一年で最も低い位置にきて、夜が一番長くなる日です。

三年生「スペシャル給食」

十五日に、三年生は、給食センター栄養教諭の先生から「受験期の栄養」という講話を受けました。その後、二階の多目的ルームで、「スペシャル給食」を楽しみました。

先生の講演では、①病気予防の食事②脳を活性化する食べ物③早寝・早起き・朝ご飯④夜食の取り方⑤試験直前の食事の五点について、プレゼン形式で分かりやすい話がありました。

その中で

①ストレスに強くなるためには、活性酸素の攻撃をブロックするためにビタミンA、C、Eを取る必要があること。

②脳を活性化する食べ物は、ミネラル豊富なひじき、わかめなどの海藻であること。

③夜食はできるだけ消化吸収の速いタンパク質や炭水化物がいいこと。

などの話がありました。

講話の中で、私自身が「もっと早く知りたかった」という三点についてお知らせします。

①脳のエネルギーは、ブドウ糖（炭水化物）ということ。

②夜食を食べるときは少なくとも就寝二時間前までに取ること（焼きおにぎり、お茶漬け、うどん、茶碗蒸し、ホットミルクなどが良いこと）

③試験当日の朝食は、試験開始の三時間前にすませ、肉類や油を使った料理は避けること。（ごはんやうどん、もち、味噌汁やバナナなどが良いこと）

講話が終了して、三年生は、手洗い、身支度後に多目的ルームに移動して「スペシャル給食」を行いました。

食事の前に、開始式が保健体育委員会のS・Kさんの司会で行われました。日直は、食事の挨拶をしたA・Aさんでした。大きな声の会話は無くても、楽しい時間が過ぎました。

食べ終わってから、お礼の言葉を、保健体育委員会のH・Jさんが、感謝の言葉を交えて行いました。三年生の、その場の動をしみんなで楽しむ姿に感