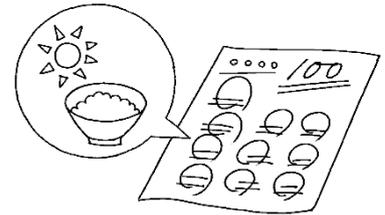


# SCHOOL LUNCH LETTER

## 来週は試験！

～ 朝食をしっかり食べよう ～



来週は、3年生がいよいよ公立高校の入試です。1・2年生も期末テストがあります。どんな食べ方に気をつけたらいいでしょうか。

Q: 朝から脳を元気にするには？

A: 朝食は必ず食べましょう。ご飯・パン・麺などの炭水化物は、脳のエネルギー源になります。また、おかずをたくさん食べている人のほうが、テストの点数がよいという研究結果もあります。

Q: 脳には糖分が必要だから、お菓子を食べながらの勉強は？

A: 朝・昼・夜の食事で十分に栄養がとれていれば、お菓子は体脂肪となり、肥満やむし歯の原因になります。食べたいときは、時間と量を決めておきましょう。



Q: 頭をよくする栄養素はあるの？

A: イギリスの研究で魚の油に多く含まれる DHA をとると、読解力が向上したという結果があります。しかし、この栄養素だけをとればよいわけではありません。授業に集中したり、記憶を定着させたりするには、バランスのよい食事と十分な睡眠など、規則正しい生活が大切です。