

皆さん、あけましておめでとうございます。

島根県は、年末年始、大変な雪だったようですね！

私も遠いところから、インターネットで美都の雪の様子を

見ていましたが、都茂でも20センチぐらい積っていたそうですね。

道川の方は、なんと、90センチとの表示でした。

ずいぶんと寒かったようですが、風邪をひいたりしませんでしたか？

これから、ますます寒くなってきます。

今年もしっかり給食を食べて、寒さに負けない、

強い体を作っていきましょう！



*** 復習！強い体の作り方！ ***

さてさて、3年生はいよいよ受験直前になってきました。

1、2年生も、今のうちにトレーニングで体を作っておきたい時。

そこで、いつでも実力が発揮できる、強い体の作り方をおさらいしておきましょう。

①早寝早起き朝ごはん

常日頃お話していることですが、夜の10時ごろから翌朝2時ごろまでが、成長ホルモンが一番たくさん出る時間です。

ですから、この時間帯はしっかり休んでいると、トレーニングで傷つけた筋肉を治したり、大きく育てたりできます。

また、しっかりと睡眠をとることで、その日あった出来事など、脳に入った情報を整理することができるとも言われています。

知識を本当に身に付けるためには、試験の前日にいきなり徹夜は逆効果。

朝ごはんをしっかり食べて、冴えた頭で学校で6時間しっかり勉強し、夜はしっかり休んで定着させてあげましょう。その基本を守った上で、目標に向かって家での学習時間を考えましょう。

②好き嫌いをなくバランスごはん

小学校から学び続けている、赤・緑・黄色の栄養の話。もうおなじみですよ。

冬は太る！なんて言われていますが、実は、体に必要なエネルギーは冬の方が多いって知っていましたか？

人間は、一定の体温を保ち続ける恒温動物。寒い中で同じ体温を維持しようと思ったら、当然、より多くのエネルギーが必要なのです。寒い日の方が家で灯油をいっぱい使うのと同じですね。

なのに太る…と、いうことは…。続きは、皆さんが答えを知っていると思います。

ただ、皆さんはまだまだ成長期ですので、バランスには気をつけながら、しっかり食べてくださいね！

③ゲン担ぎのカツ(勝つ)！は、本番の後で？

さて、これから受験本番となってくると、縁起を担いで前の晩には山盛りのカツ…と、思っている人も多いのではないのでしょうか。

勝負には、気分も大事！とっても素敵なことなのですが、ただ、自分は緊張に弱いとか、胃があまり強くないかな…という人は、要注意です。

油は、消化にとっても時間がかかりますし、緊張していると胃の動きも鈍くなるもの。

本番の時に胃もたれを感じていたり、お腹が痛い気がしてきてはもったいないですよ。

そんな人は、前日の夜は、油控えめのお腹に優しい献立にしてあげましょう。(時間も少し気をつけましょう)

そして、頑張った自分へのご褒美と、合格への願いを込めて、本番後のカツを楽しんでみてはどうでしょうか。

