

## さあ 明日から県立一般入試です！！

いよいよ明日からの二日間、県立一般入試が実施されます。6日(火)は学力検査、7日(水)は面接検査と一部の学校で実技検査が行われます。みなさんは、明日からの県立一般入試に向けてずっと努力をしてきたことでしょう。これまで積み重ねてきた努力が明日からの自信となることでしょう。これまで自分がやってきたことを信じて、最後まで諦めず落ち着いて試験に臨んでください。

## 入試前日の夕食と当日の朝食

入試前日の夕食と当日の朝食は、どのようなものが良いと思いますか？これがベストと言うことではないですが、参考にしてみてください。

まず、NGなものは次のものになります。

○刺身や寿司などの生もの

○焼き肉

○カツ丼や天丼など

以上のようなものは、消化が悪かったり腹痛等の原因となったりするので食べない方がよいでしょう。

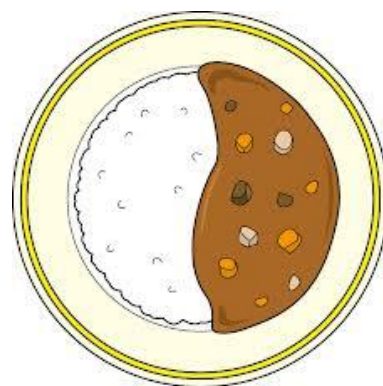
では、適しているものは何かというと、基本的に消化の良いものや体を温めるものとなります。どうしても、脂質類は、消化に時間がかかります。消化の良い炭水化物を多く摂るのが良いと思います。

前日の夕食の例としては、野菜中心の鍋、麺類(ラーメンではなくうどん、特に煮込みうどん)、おじや、おかゆ、お餅などが良いと思います。また野菜たっぷりのお好み焼きも意外とよいです。

当日の朝食も消化がよいものや、体を温めるものが良いです。普段の朝食では納豆は良いですが、消化があまり良くないようなので、納豆を長いもに変えると良いと思います。

そしてサラダで野菜を食べるよりも、煮たり炒めたりなど火を通した野菜を食べる方がお勧めです。(生野菜だと体が冷えるためです)

また、メジャーリーグで活躍をしているイチロー選手は朝食にカレーを食べていることは、知っていると思いますが、カレーにはいろいろな香辛料が入っているため、血流が良くなり体温を上げる効果があります。朝からカレー？と思う人もあるかもしれませんが、脳の血流も良くなります。一つの候補として考えてみるのも良いのではないのでしょうか？



## 食事の工夫で、受検を乗り切ろう！！