

# ボナペティ Bon appetit



## もうすぐ中間テストです

テスト中に脳を働かせるためには、脳のエネルギー源となる炭水化物を朝食でしっかりと取って脳を目覚めさせることが大切です。朝ごはんをしっかり食べましょう。

## 朝食の効果

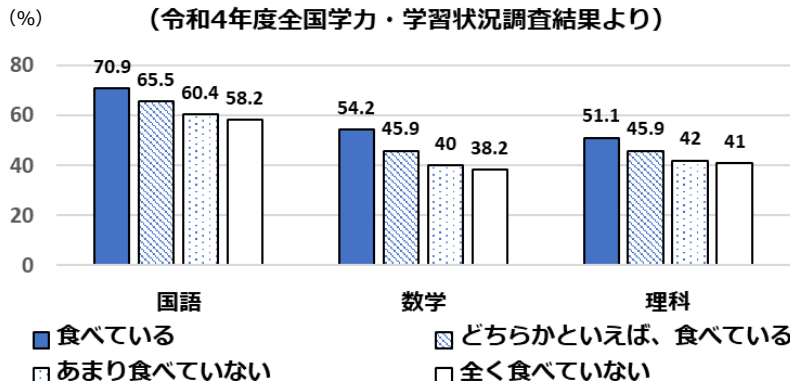


朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。消化のために胃や腸の筋肉が動くことで、体温が上がるとともに排便が促されます。

また、朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力が高い傾向にあることが文部科学省の調査で分かっています。朝食を取って学習に積極的に取り組みましょう。

### 朝食の摂取と平均正答率の関係

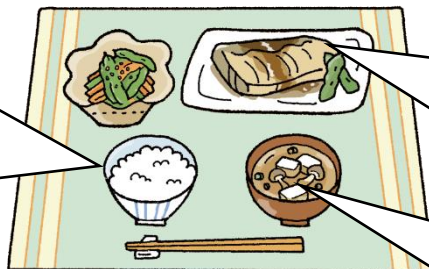
(令和4年度全国学力・学習状況調査結果より)



## 脳の働きをよくする栄養素

### 炭水化物

脳の唯一のエネルギー源である炭水化物を補給することで脳が活発に働きます。血糖値の急上昇を抑えるためには分づき米や全粒粉パンがおすすめです。



### 魚の脂 (DHA・EPA)

イワシやアジ、サンマなどの青魚に多く含まれるDHAやEPAには、脳の神経細胞を活性化させる働きがあります。

### レシチン

大豆や卵に多く含まれるレシチンは、神経伝達物質の材料となり、学習能力を高めます。



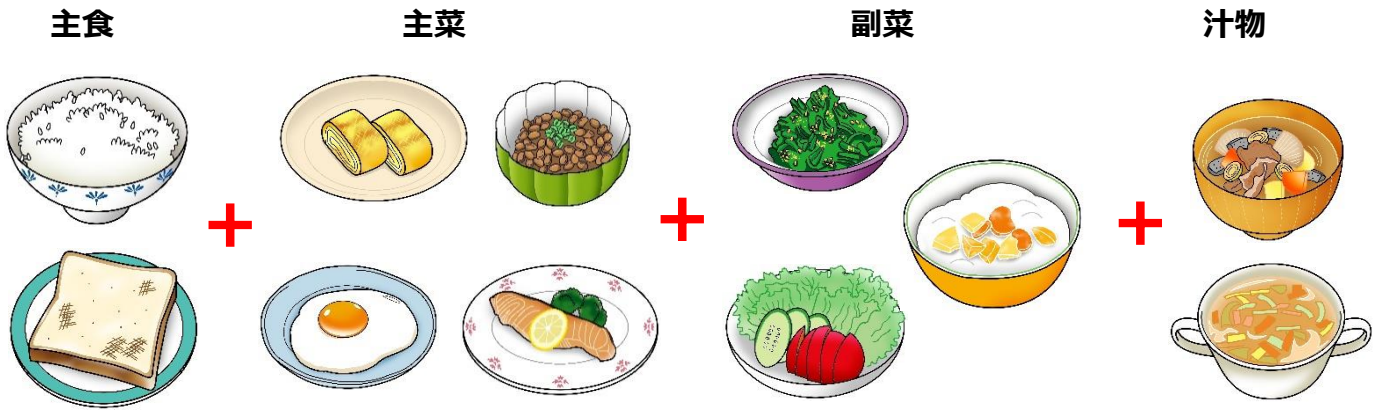
この本がおすすめ

脳科学者が教える集中力と記憶力を上げる低GI食  
脳にいい最強の食事術  
株式会社アスコム

裏面あり

# 朝ごはんの栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんにはどんなものを食べていますか。ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。下のイラストから料理を選んで、栄養バランスの整った朝食を考えてみましょう。



## 家康公メニュー第2弾のレシピを紹介します

5月17日に第2弾家康公献立を実施します。今回は徳川家康を支えた徳川四天王にゆかりのある地域の食材や郷土料理を集めました。その中の一つ「しょいめし」は、井伊直政が治めた滋賀県の郷土料理です。実際には炊き込みご飯ですが、給食では滋賀県の特産品である赤こんにゃくを使い、混ぜご飯の具として提供します。

### しょいめし

#### 【材料（4人分）】

- ・ごはん…茶碗4杯分
- ・にんじん…50g
- ・ごぼう…80g
- ・油揚げ…10g
- ・つきこんにゃく…25g
- ・しめじ…20g
- 和風だしの素…小さじ1
- みりん…大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ4
- 三温糖…大さじ1

#### 【作り方】

- ① ごぼうは皮をむいてさがきにし、水にさらす。  
にんじんはせん切りにする。  
油揚げは油抜きをして細切りにする。  
つきこんにゃく（あれば赤こんにゃく）は下ゆでしてアクを抜く。  
しめじは石づきを切ってほぐす。
- ② 鍋に少量の水を入れてさがきごぼうとにんじんを煮る。
- ③ ごぼうが柔らかくなったら、つきこんにゃくとしめじを加える。
- ④ 調味料を加えて煮含め、最後に油揚げを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ ごはんに④を混ぜて茶碗に盛り付ける。

#### クイズ

給食のしょいめしに入っている赤こんにゃくの赤色は何の色でしょう。

- 1 鉄
- 2 にんじん
- 3 ビーツ

答えは1の鉄じゃ。三二酸化鉄さんにかんという酸化鉄で、鮮やかな赤色が特徴じゃ。赤こんにゃくは人体に無害で、鉄分も補給できる食材であるぞ。



井伊直政

☆食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。

ご意見・ご感想  
質問はこちらへ

