



新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れがでやすいときです。元氣よく学校生活を送れるように、規則正しい生活を心がけましょう。



## 脳を活性化させる食生活



学校の授業は集中して参加できていますか。

そろそろ、評価テストがはじまりますね。日頃の勉強の成果を発揮できるよう、脳を活性化させる食生活のポイントを紹介します。ぜひ、試してみてください。

### ポイント1 朝ごはんは必ず食べよう



脳をよく働かせるにはエネルギーが必要です。脳のエネルギー源になるのはブドウ糖です。睡眠中も脳はエネルギーを使い、朝起きた時はブドウ糖が不足した状態です。そのため、朝ごはんを食べてエネルギーをしっかりと補給することが最も大切です。

また、授業やテストは午前中から行われます。早寝早起き朝ごはんを心がけ、朝型の生活リズムをつくっていきましょう。

### ポイント2 よく噛んで食べよう

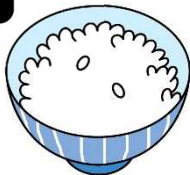


あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え、脳が活性化します。

また、満腹中枢がはたらき食べすぎを防止してくれるので、食後の眠気もなくなります。

### ポイント3 脳を活性化させる食べ物

#### ご飯



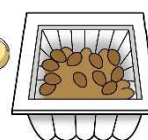
ご飯には、炭水化物が多く含まれおり、**脳のエネルギー源となるブドウ糖**が補給できます。パンや麺よりも、時間をかけて消化・吸収されるので、集中力の持続性が期待できます。

#### 魚

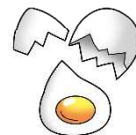


人間の脳は50%が脂質でできています。そのため、良質な脂質をとることが必要です。特に、魚に多く含まれる油の**DHA(ドコサヘキサエン酸)**が大切とされ、**脳の細胞を守り記憶力低下を防ぐはたらき**があります。体で作ることはできないので、食事から摂取しなければなりません。

#### 大豆



#### 卵

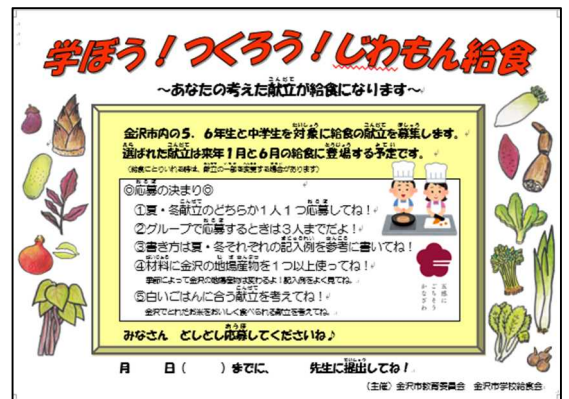


この2つの食材に多く含まれるのは、**レシチン**という脂質です。脳で情報をやりとりするときに必要な**アセチルコリン**という物質を作る材料になります。

**集中力や記憶力を高めるはたらき**があるので、積極的に摂取しましょう。

# あなたの考えた献立が給食になります!!

校内で右のポスターを目にしたことはありますか？  
金沢市では現在、学校給食の献立を募集しています。金沢市の地場産物を使った料理をとりいれてあることが条件で、最優秀賞に選ばれた献立は、来年の1月と6月に金沢市立のすべての中学校で実際の給食として提供されます。締め切りは6月3日（金）です。下の「献立を作成するポイント」を参考にし、どしどし応募してくださいね！



## 献立を作成するポイント

- ① 「冬献立」か「夏献立」のどちらにするか決める。
- ② 献立のイメージをふくらませる。  
例：和風・洋風・中華風、揚げ物・煮物・焼き物 など
- ③ 主菜、副菜、汁物を考える。(デザートを入れても◎)
- ④ 全体のバランスをチェックする。
  - ・使っている食材の旬の季節は同じ？
  - ・地場産物を使っている？
  - ・食材は10個以上使っている？

みんなが思わず食べてみたくなるような、オリジナルの献立を考えてね!!



## 給食レシピ

### <加賀太きゅうり入りフルーツカクテル>



#### 作り方

- ① 太きゅうりは、たねをとり、皮をむく。
- ② 1cmくらいの角切りにする。



#### 材料 (5人分)

・太きゅうり	100g	(1/4本)
・さとう	30g	(大さじ3)
・水	100mL	
・レモン汁	10g	(小さじ2)
・みかん缶	100g	
・パイナップル缶	30g	(2枚)
・もも缶	100g	(2個)
・バナナ	150g	(1本)
・サイダー	180mL	
・レモン汁	10g	(小さじ2)

- ③ なべにさとうと水を入れ、ふっとうしたら、太きゅうりを入れて、弱火で5分煮る。(強火だと太きゅうりがやわらかくなる)
- ④ 火を止め、レモン汁を入れる。煮汁のままさまし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ バナナは小口切りにし、ももとパイナップルは小さく切る。
- ⑥ ボウルに太きゅうりとシロップ、バナナ、みかん、パイナップル、もも、レモン汁を入れてまぜる。
- ⑦ 食べる直前にサイダーを入れて、盛りつける。