



学習効果をあげる食事とは・・・

成績を上げたいと思っている人！実は、毎日の食事に気をつけることでも、成績アップにつながることを知っていますか？

①朝型生活をしよう！～1日の始まり、朝ごはんは必ず食べよう～

朝ごはんを毎日食べている人や、朝型生活の人は成績が高い傾向にあるといえます。また、睡眠をしっかりとることは、勉強したことを脳に定着させるためにとても重要です。ふだんから早寝・早起き・朝ごはん朝型生活を実践しましょう。



②脳によい食べ物を食べる！

頭の働きをよくする食材の頭文字を並べたものが「まごわやさしい」です。

かみごたえのある食材が多いことに気づきませんか。しっかり噛んで食べましょう。

～ 頭の働きをよくする食材 ～

- ま 豆類 (大豆、豆腐、納豆、みそ等)
- ご ごま、ピーナッツ、アーモンド等の種実類
- わ わかめ、昆布、のり、ひじき等の海藻類
- や 野菜類 (緑黄色野菜、その他の野菜)
- さ 魚類 (さんま、いわし、あじ、さば等)
- し しいたけ、しめじ、えのきたけ等のきのこ類
- い いも類 (じゃがいも、さつまいも等)

③脳にエネルギー源を与えて！

栄養素の中で、脳にとって唯一エネルギー源となるのは、**炭水化物**です。「まごわやさしい」のおかずと一緒に、ごはん・パン・めん類など、炭水化物の豊富な主食を必ず食べましょう。



④食事の量は、給食を参考にしよう！

1回の食事で、**主食・主菜・副菜・汁物**をそろえると、栄養バランスがよくなります。給食の量は、各学年の発達段階に合わせた必要量を提供しています。毎日の給食から、今自分が食べなければならない量を知り、家庭での食事にいかしてください。



1月29日の給食
 主食：いりこ飯
 主菜：さばの塩焼き
 副菜：ほうれんそうのゆず香和え
 汁物：ふしめん汁