

今月のテーマは、「勉強の効率アップ パート1 脳がよろこぶ栄養素とは？」です。
裏面の「知って得する食事のマナー」はナイフとフォークを上手に使う、「料理の基礎の基礎」は野菜の切り方、「料理に挑戦！」は卵を使った料理（だし巻き・オムレツ・スクランブルエッグ）です！！

勉強の効率アップ！ パート1

脳がよろこぶ栄養素とは？



3年生は受験目前で、机の前にいる時間が、これまでよりも長くなってきていますね。
1, 2年生も毎日コツコツと勉強に励んでいることでしょう。頭が良くなる食事・・・なんてあったらいいですね。実は、勉強をする上で食べ物の役割は、とても大きいと考えられています。学習に役立つ栄養素をうまく取り入れて、効率よく勉強に活かしていきましょう。

脳の働きに欠かせない栄養素

私たちの身体は、たんぱく質、脂質から得られるエネルギーを使って様々な活動をしています。
脳も同じで、エネルギーが必要となります。



糖質

脳のエネルギーとなることができるのは、
三大栄養素のうち糖質のみです。そのため、
糖質を多く含む炭水化物（ごはん・パン・めん類など）をしっかりとることが大切になります。



DHA(ドコサヘキサエン酸)

頭の働きをよくするためには、青魚（サンマ・イワシ・アジ・サバ・ブリなど）の脂肪に多く含まれるDHAが大切です。このDHAは脳を活性化し、脳の情報伝達をスムーズにするなど、頭の働きをよくしてくれます。



くれぐれも「炭水化物抜き」のような無理なダイエットをしないようにしましょう！



脳がエネルギー不足になり、集中力や思考が低下してしまいます。

脳は多くのブドウ糖を蓄えておけないので、定期的に補給することが必要です。特に朝食抜きでは糖質が不足し、頭がぼーっとしてしまいます。

しっかり朝ごはんを食べるように！



DHAは、とても大切な存在ですが、体内ではほとんど作られないため、外部からとらなければいけません。つまり、食事を通じて摂取するしかありません。



よくかんで、脳を活性化しよう！

栄養素ではありませんが、よくかむことも脳を活性化して学習効果を高めるために役立ちます。「かむ」という運動には脳が関わっていて、かむことで脳内の血流が増えて、神経活動が活発になります！



～前回の食育アンケートの結果～

- ・よくかんで食べる：13.5%
- ・どちらかといえば、よくかんで食べる：37.2%

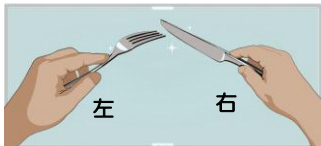
意識して、よくかむことを心掛けましょう！

知って得する食事のマナー

ナイフとフォークを上手に使う

洋食編

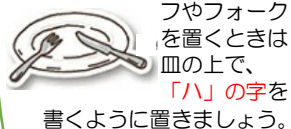
右手にナイフ、左手にフォークを持ち
ひじを張らずに自然な姿勢でにぎりましょ
う。人差し指は伸ばしてそえます。



左 右



食事が終わっ
たら、ナイフ
の刃は手前
に、フォーク
の先は下向き
にして、斜め
に並べます。



食事中にナイ
フやフォーク
を置くときは
皿の上で、
「ハ」の字を
書くように置きましょう。



料理の基礎の基礎

野菜の切り方

食材をどう切るかで、調理したときの火の通り
や歯ごたえ、味の染み方に差がでます。



輪
切
り

包丁で筒状の材料を
端から切っていく



半
月
切
り

半分に切った筒状
の材料を包丁で端
から切っていく



い
ち
よ
う
切
り

筒状の材料を縦に四
分割したものを包丁
で端から切っていく



乱
切
り

材料をくるくる回
しながら包丁でラ
ンダムな形に切る



ざ
な
ぎ

鉛筆を削るように
包丁で材料を切る



み
じん
切
り

包丁で縦と横に材料
を細かく切る

料理に挑戦！

卵を使った料理に挑戦！



「おなかがすいた…」他に材料がなくても、卵だけなら
ある！というときは、卵で料理を作りましょう！
卵は完全栄養食品と言われるほど栄養価が高い
食品です。お料理初心者の方家庭科部のみなさんは、
それぞれ卵を使って何を作ったかな？



ホテルの朝食！

スクランブルエッグ

材料

- ★卵：3コ
- ★塩コショウ：2 振り
- ★砂糖：小さじ 1
- ★マヨネーズ：大さじ 1
- ★牛乳：50cc
- バター：10g
- サラダ油：小さじ 1
- ※お好みでケチャップ

朝食にも
ピッタリ！



フワッフワで、
とってもおいし
かった！
家庭科部 2年生



- ① ボウルに材料★を
すべて混ぜ合わせ
ます。
- ② フライパンにバターとサラダ
油を入れて、弱火で火にかけ
ます。
- ③ バターが溶けたら①の卵液を
すべて流し込み、そのまま
30秒さわらずにガマンしま
す。
- ④ 30秒立ったらヘラで卵液を
外側から内側へ
ゆっくり寄せる
ように集めます。
- ⑤ 7割ほど固まったら、火を止
めて余熱で仕上げます。
- ⑥ お皿に盛りつけて
完成！



おいしそう！

とろ〜り チーズオムレツ

材料

- 卵：2コ
- 牛乳：大さじ 2
- ピザ用チーズ：20g
(なければ、プレーンオムレツ)
- 塩：小さじひとつまみ
- バター：小さじ 1
- こしょう：少々
- サラダ油：小さじ 1
- ※お好みでケチャップ



チーズも卵も
とろとろでした！
家庭科部 1年生 2名

- ① ボウルに卵を混ぜ、
牛乳、塩、こしょう
を加えて混ぜます。
- ② フライパンにバター、
サラダ油を入れて、
弱火で火にかけます。
- ③ バターが溶けたら①の卵液を
すべて流し込み
半熟の少し手前
まで焼きます。
- ④ ピザ用チーズを卵の中央より
少し上にのせます。
- ⑤ 卵を折りたたんで、形を整え
ます。
- ⑥ お皿に盛り
つけて完成！



じゅわ〜っと だし汁が染み出す だし巻き

材料

お好みでネギ
を入れてね

- 卵：3コ
- 白だし：大さじ 1
- 水：60cc
- サラダ油：大さじ 1



ごはんが進む
おかずだね

- ① 卵は白身を切るように混ぜます。
- ② ①に水、白だしも加えて混ぜます。
- ③ 玉子焼き器を熱し、サラダ油を多めに入れます。
十分になじんだらキッチンペーパーでふき取ります。
(油を含んだペーパーは捨てないで)
- ④ ②の卵液を薄く流し入れ、卵が半熟になったら向こう側から手前に
卵を巻きます。
- ⑤ 巻いた卵を向こう側に置き、玉子焼き器を③の
キッチンペーパーでしっかりと油をなじませます。
- ⑥ ④⑤を繰り返す、卵液がなくなるまで焼きます。
- ⑦ お皿に盛りつけて完成！



だしがきいていて、
大成功でした。
家庭科部 2年生



