

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・・・なんてあつたらしいですよね。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行っています。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）をしっかりとす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。



ぐれぐれも「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ので、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ないのです



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～

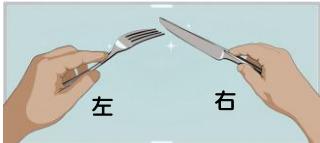
- ・よくかんで食べる：13.5%
- ・どちらかといえば、
よくかんで食べる：37.2%

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。



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。



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。

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きます。



包丁で筒状の材料を端から切っていく



半分に切った筒状の材料を包丁で端から切っていく



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



材料をくるくる回しながら包丁でランダムな形に切る



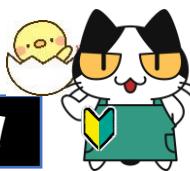
鉛筆を削るように包丁で材料を切る



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、卵だけはある！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

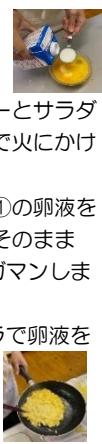
- ★卵：3コ
- ★塩コショウ：2ふり
- ★砂糖：小さじ1
- ★マヨネーズ：大さじ1
- ★牛乳：50cc
- バター：10g
- サラダ油：小さじ1
- ※好みでケチャップ

朝食にも
ピッタリ！



フワフワで、
とってもおいしかった！
家庭科部 2年生

- ボウルに材料★をすべて混ぜ合わせます。
- 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。
- 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秒さわらすにガマンします。
- 30秒立ったらへら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。
- 7割ほど固まったら、火を止めて余熱で仕上げます。
- お皿に盛りつけて完成！



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、フレーンオムレツ)
- 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
- ※好みでケチャップ

- ボウルに卵を混ぜ、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜます。
- 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。



- 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。
- ピザ用チーズを卵の中央より少し上にのせます。
- 卵を折りたたんで、形を整えます。



- お皿に盛りつけて完成！



チーズも卵も
とろとろでした！
家庭科部 1年生 2名

じゅわ～っと だし汁が染み出す だし巻き

好みでネギ
を入れてね

材料

- ・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
おかげだね

- 卵は白身を切るように混ぜます。
- ①に水、白だしも加えて混ぜます。
- 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す)
- 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。
- 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。
- ④⑤を繰り返し、卵液がなくなるまで焼きます。
- 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



や
った
ね！

