やっぱり!! 食ぱわー

第9号
発行：一宮市教育研究会
食育・給食部会
２０２５年１月発行

脳のエネルギーアップをめざそう

「ローマは１日にしてならず」(大事業は短期間では決してなしとげられない)ということわざがありますね。受験合格や成績アップなどを目指すためには、勉強だけでなく、土台となる身体づくりも大切です。学習効果を高めるために、普段から「食事・運動・休養」の３つのことを心がけましょう。

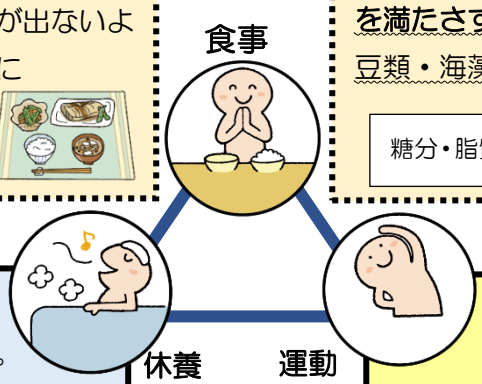
食事

午前中の脳のエネルギー源を確保するために**朝ごはんをしっかり食べましょう。**

卵や魚、野菜、果物などが組み合わせてあるといいですね。朝の食欲に影響が出ないようにするため、前日夜の遅い時間に食べないことも大切です。

麺類・揚げ物・レトルト食品・清涼飲料水・スナック菓子は、食べ過ぎてしまいがちな食品です。**糖分（炭水化物）や脂質だけでお腹を満たさず、多様な食品**（魚介類・野菜類・豆類・海藻類）**も積極的にとりましょう。**

糖分・脂質は控えめに



休養

日中の意欲や集中力を高めるために、早めに寝ることも大切です。

寝る前は、リラックスした状態で過ごしましょう。スマートフォンなどのデジタル機器から離れて過ごす時間も大切です。

運動

運動する習慣は、**学習へのリフレッシュ効果**と、体力・運動機能を向上させる相乗効果が期待されています。

たべものクイズに挑戦！

今月は はたらきクイズ！ 【黄のなかま編】

マスの中に、【黄のなかま（５群・６群）】の食べ物の名前がかくれているよ。ヒントを手がかりに、たて・よこななめの文字をつなげて、５つさがしてみよう！文字は１回だけ使うことができるよ。

≪ヒント≫
（例）：炒めたり、揚げたりするときに使われるよ。「なたね○○○」「ごま○○○」など、いろいろな種類があるよ。＜答え：あぶら＞

① いろいろな種類があって、給食では「あいちのかおり」を使っているよ。ほかにも「ひとめぼれ」や「コシヒカリ」という種類もあるよ。
② スイートポテトの材料だよ。焼きいもにすると甘くてとてもおいしいよ。
③ 甘い調味料だよ。白いものや茶色いものがあるよ。
④ いもの仲間で、煮物や汁物に使われるよ。ねっとりした食感が特徴だよ。
⑤ たこ焼きや生野菜にかけて食べる調味料だよ。ポテトサラダにも使うよ。

さ	と	う	あ	ぶ
つ	も	な	め	ら
ま	い	ま	こ	ぬ
い	と	よ	あ	ね
も	さ	ね	ー	ず

答え：①こめ　②さつまいも　③さとう　④さといも　⑤まよねーず（マヨネーズ）

※一宮市教育研究会　食育・給食部会では、今後も食育広報紙「やっぱり！！食ぱわー」を毎月発行していきます。親子で読んで「食」に対する意識を高めていただけたらと思います。