

げんきっ子9がつ



令和5年9月1日

三高小学校

勉強に集中できる「朝ごはん」の作り方!

ポイント① 朝も必ず「タンパク質」をとること。
体温を上げるため、筋肉を作るため、鉄の補給のためとたくさんの理由があります。

ポイント② 朝から野菜もとれるとベスト。
具たくさんみそしる、ビタミン補給はくだものを食べればよしと言うくらいの気構えでよいと思います。



「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより

ポイント③ 甘いものを取りすぎない。
将来ダイエットなどで悩まないように「食事」と「飲み物・嗜好品」は別にする。
バターやジャムを毎朝パンにのせない。ジュースの買い置きはしない
血糖値の乱高下は、集中力の欠如や感情コントロールが難しくなったりします。

レシピ★載せて焼くだけ 和風チーズトースト

材料 ・食パン ・ちりめん ・のり ・チーズ ・マヨネーズ

- 作り方**
- ① ちりめんをマヨネーズを混ぜて、食パンの上のせる。
 - ② 1の上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いてできあがり。

～江田島市学校給食共同調理場 給食だより9月号より～

集中力が続かない!それ、おやつのせいかも

甘いお菓子が脳によくない理由とは

おやつといえば、甘いお菓子やスナックを思い浮かぶかもしれませんが、そもそも、おやつとは、食事で補えない栄養をとるものです。甘いものや炭水化物だけのおやつだとビタミンが不足してエネルギー代謝がうまくいかず、だるさを感じやすくなります。集中力をアップさせるためにも、なるべく食事に近いものを「おやつ」にしましょう。

レシピ★まぜてチンしてひやすだけ かんたんミルクゼリー



材料 四人分

- ・牛乳 240CC
- ・ゼラチン 6g
- ・さとう 大さじ1
- ・水 80CC
- ・バニラエッセンス おこのみで



作り方

- 1 耐熱容器にゼラチン、水、砂糖を入れ、600Wの電子レンジで一分加熱する
- 2 牛乳とバニラエッセンスを①に加えてよく混ぜて、容器に入れ、冷蔵庫で一時間冷やす

令和5年6月げんきっ子カード結果より

令和5年7月学校アンケート結果より

