



みなさん、早寝・早起き・朝ごはんはできているでしょうか？朝ごはんは脳のはたらきに影響を与えていると言われています。今回はテスト前の中学生必見！！脳科学の面からみた理想的な朝食メニューを紹介します。

川島隆太教授 推薦

理想的な朝食メニュー

ごはん + 豚汁 + サラダ + 納豆



脳に良い朝ごはんのコツ

- ・ブドウ糖供給源の主食はがっちり食べる。
- ・ビタミンB群は豚肉などに多く含まれます。ビタミンBの分解を防ぎ吸収をよくするために、にんにくやねぎ、玉ねぎなどを一緒に摂ると効果的です。
- ・リジンは、豆類にたくさん含まれています。納豆や豆腐は理想的なリジンの供給源です。卵黄や乳製品にもたくさん含まれています。

朝からこんなにも無理…と思った人は、少しずつ量を増やすなどして、食べられる習慣をつけるとよいですね。

参考：すこやか 情報便特集号「早寝早起き朝ご飯の大切さ」
学校給食研究改善協会 平成23年6月1日発行

脳をよく働かせるための朝食のポイントは2つあります。

1つ目は脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給すること、そしてブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんと摂ることです。ブドウ糖はでんぷん質を消化することによって補給されるので、主食をきちんと摂らなくてはなりません。またブドウ糖を脳細胞が効率的に使うためには、ビタミンB群や必須アミノ酸のリジンを摂る必要があります。

2つ目のポイントは、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）を長時間高く保つことです。いわゆる低GI（インスリンが出にくい）の食事が、脳をより長時間しっかりと働かせてくれます。

試食会に多数のご参加ありがとうございました。

昨年、11月22日（土）に開催した給食試食会においては、36名もの参加がありました。多数のご参加ありがとうございました。今回、保護者の方からいただいた、おすすめ朝食レシピを紹介します。各ご家庭のアイデアをぜひ参考にしてみてください。

家庭発！



料理名	材料	作り方
残り物をライスオムレツ	にんじん、たまねぎ、ちりめんじゃこ、さやいんげん、ピーマンなど 卵、冷ごはん、粉チーズ、ケチャップ	残りの野菜（冷蔵庫に入っている野菜）をみじん切りにし、ちりめんじゃことチーズ、溶き卵に入れてフライパンで両面を焼く。
朝からピピンバ	にんじん、もやし、小松菜、卵、豚肉	野菜はナムルにして肉は豆板醤でピリ辛にして、そぼろ卵で和える。
大根葉のふりかけ	大根葉、ちりめん、ごま、しょうゆ	大根葉を小さく切り、フライパンで炒り煮にする。
マヨハムエッグトースト	食パン、マヨネーズ、ハム、卵	食パンにハムをのせる。食パンの周囲にマヨで土手を作る。卵を割り入れてトースターで焼く。
楽しみトースト	食パン、目玉焼き、ベーコン、レタス、きゅうり、トマト	食パンはトーストしておく。 各材料はお皿にのせておく。自分で好きなようにはさんで食べる。
人参葉のお好み焼き	にんじん葉、ちりめん、小麦粉	にんじん葉を小さく切り、ちりめんと小麦粉を入れてフライパンで焼く。
ホイル蒸し	魚もしくは肉、もやし、にんじん、しめじ、えのき、ピーマンなど 酒大さじ1、醤油大さじ1	アルミホイルにバターを打って、その上に具材をのせ、ホイルに包んでフライパンで蒸し焼きにする。調味料は合わせておき、小さじ1くらいずつ回しかけて蒸す。
ミネストローネ	ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、その他しめじやある野菜を入れる	1cm角くらいに切った野菜、ベーコンを油で炒めて、水コンソメを入れて炊く、カットトマト缶をいれて更に炊いて、塩、こしょうで味を付ける。
簡単グラタン	かぼちゃ、ベーコン、お好みの野菜、とろけるチーズ	かぼちゃを適当な大きさに切ってレンジする。グラタン皿にベーコンとゆで野菜を細切りにしてのせる。とろけるチーズをかけてオーブンで焼いて出来上がり！