

脳を活性化させるには？

よくかんで食べよう
よくかんで食べることで、脳を刺激し、脳の活性化につながります。

朝ごはんを食べよう
朝は一日の始まりです。朝ごはんを食べないと、午前中頭が働かず、脳の活性化の妨げになります。

料理をしよう
料理をすることは、頭の働きをよくすると言われていいます。勉強の合間に、食事作りのお手伝いをしてみましょう。



日本型食生活を
本来、日本人が多く食べていたとされる和食（米、みそ汁、豆類、海藻類、魚など）は、脳を活性化させる栄養素が多くふくまれています。

五感を使って食べよう
味だけでなく、見た目、香り、食感などを感じることで、五感が刺激され、脳の活性化につながります。

脳の働きをよくする食べ物とは？

ま まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）

ご ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）

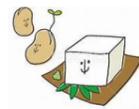
わ わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）

や やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類

さ さかな：魚介類

し しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）

い いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）



今回紹介したレシピの中に「まごわやさしい」食材を使ったものがたくさんあるよ。

～お米を中心に、「まごわやさしい」を取り入れた食事を～

食育だより

平成25年12月13日
第2号
精華町教育委員会

いよいよ本格的な寒さがやってきました。あと少しで、冬休みがやってきます。冬休みは、クリスマスに大晦日、お正月と行事が多く、家族や知人がそろって食事をする機会も増えます。また、3年生にとっては、受験シーズン到来で、勉強にもますます力が入りますね。精華町教育委員会では、今年度から学期ごとに様々な食に関することをテーマとした『食育だより』を発行していますが、今回発行の『食育だより第2号』では、「共食」と「脳の活性化」をテーマにしました。ぜひ、今後の食生活の参考にしてください。

きょう しょく
共食とは

生活を共にするものと、食を共にすること

一緒に食べると楽しいね！

楽しく食事をしていますか？日頃は、塾通いや仕事の都合で、みんなそろって食事ができないという人も多いと思いますが、年末年始は人が集まる機会も増えます。ぜひ、家族や知人と囲む楽しい食卓づくりを実践してみましょう。

1. よりよい食卓づくりのために・・・

ポイント1
会話を楽しみながら、ゆっくりよくかんで食べよう。

ポイント2
テレビは消してね。



ポイント3
あいさつを大切に。食事時間を気持ちよく過ごせるように心がけよう。

ポイント4
五感を使って、味、色、香りを楽しもう。

2. みんなで食べるとこんないいこと・・・

消化がよくなり、免疫機能も高まる（風邪予防になる）。

食事マナーや正しい食習慣が身に付く。

味がよくわかるようになる。

楽しい時間を過ごすことで、勉強にも身が入り、集中力が高まる。

楽しく食べることで食欲がわき、偏食も少なくなる。

一緒に食卓を囲んだものの絆を育て、何より心の栄養になる。



パーティーメニュー 編

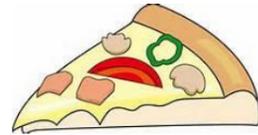
〈簡単ピッツァ〉

材料（4人分）

ぎょうざの皮：16枚 トマトケチャップ：大さじ2 ピザ用チーズ：30g
ウインナー、ピーマン、コーン、ツナなど具は家にあるものなんでもOK！

作り方

- ①お好みの具を食べやすい大きさに切る。
- ②ぎょうざの皮にトマトケチャップをぬり、具をトピッガしてチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



みんなで作って
みんなで食べよう！

おせち料理 編



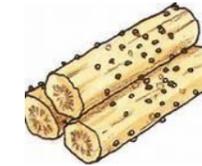
〈タタキゴボウ〉

材料（4人分）

ゴボウ：1本 白いりゴマ

作り方

- ①ゴボウの皮を包丁の背でこそげて5cm長さに切り、半分にして3つに切る。
- ②熱湯で5分茹でる。
- ③（酢大さじ2、しょう油大さじ2、砂糖大さじ2）を合わせておく。
- ④茹で上がったゴボウを熱いうちに和えて白ゴマをふる。



〈豆腐とツナのふわふわオムレツ〉

材料（4人分）

豆腐：1丁 玉ねぎ：1/4個 人参：20g ツナ：1/2缶 たまご：3個
塩こしょう：少々 しょう油：小さじ2 油：小さじ1

作り方

- ①豆腐はペーパータオルではさみ、電子レンジで約2分温め、水切りをする。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③ボールにたまごを割りほぐし、①、②、ツナ、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。
- ⑤片面が焼けたら、裏返して、もう片面焼く。

切らずにそのまま食卓へ。華やかになるよ♪

〈つぶすだけ栗きんとん〉

材料（4人分）

さつまいも：600g 砂糖：1カップ半
みりん：20cc 栗の甘露煮：1びん

作り方

- ①さつまいもを1~2cmの輪切りにし、皮をむいて水にさらしてアク抜き。
- ②水をきって、鍋に芋とひたひたの水を入れて茹でる。柔らかくなったら水を捨て、鍋を火にかけてままゆすって水分を蒸発させる。くずれてもいいので粉ふき芋のようにする。
- ③すりこ木でついて潰す。
- ④砂糖、栗の甘露煮のシロップを加え火をかけながら練る。
- ⑤最後に栗とミリンを加え、混ぜあわせて火を止める。



〈きのこことチキンのサラダ〉

材料（4人分）

鶏むね肉：1枚 酒：少々 しめじ：1パック レタス：4枚 水菜：1かぶ
ドレッシング（オリーブ油：小さじ1 酢：小さじ2 砂糖：ひとつまみ
塩こしょう：少々）←市販のドレッシングでもOK

作り方

- ①耐熱皿に鶏むね肉を置き、酒をまわしかけ軽くラップをかけて、電子レンジで2分→裏返してさらに2分加熱（この時、ほぐしたしめじも加える）する。
- ②鶏むね肉に火がとおったら、細かくさいておく。
- ③レタス、水菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ④ボールにドレッシングの材料を合わせ、泡だて器でよくかき混ぜる。
- ⑤鶏むね肉、しめじ、レタス、水菜を軽くまぜ合わせ、食べる直前にドレッシングをかける。



冬休みに、ぜひ、チャレンジしてみよう！料理をすることは、脳の活性化に役立つと言われています。料理をすること以外にも、頭の働きをよくすることがあるので、紹介します。

