

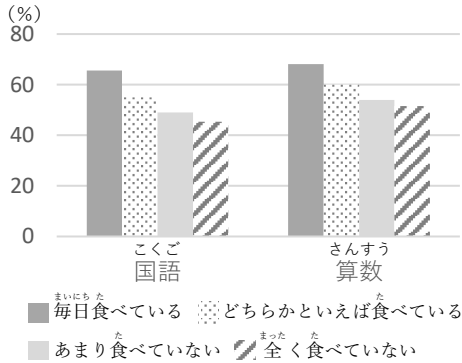
12月のめあては「寒さに負けない体を作ろう」です。



朝ごはんはんで学力が変わる！？

11月1日(水)に開催された川島隆太教授の講演会。小学5年生の皆さんはたくさんの大切な話を聞きましたね。その中で、今回は朝ごはんはんと学力の関係について振り返ってみましょう。

朝ごはんが学力アップのカギ！？



上のグラフを見てください。川島教授の研究によると「朝ごはんを毎日食べている人ほどテストの正答率が高い」とのこと。朝ごはんをしっかり食べると脳が働き、勉強にも集中できるということですね。



これが大事 part① ~お米を食べる~

川島教授のおすすめは「お米を食べる」こと。腹もちがよく、ゆるやかに吸収されて血糖値を上げにくいお米を軸にすることで、自然とおかずも含めた栄養バランスが整います。「朝はパン派」という人は、できるだけ茶色いパン(全粒粉など精製されていない粉で作られたもの)を選びましょう。



これが大事 part② ~バランスよく食べる~

朝はまず食べることが大事。ただし、川島教授の研究によると、「お米だけ」「パンだけ」よりも色々なおかずを食べた方が脳は活発に働くことが分かっています。最初は牛乳を飲む、果物を食べるなどの簡単にできることから始めましょう。慣れてきたら味噌汁を作ったり、卵を焼いたり少しずつバランスを整えていきましょう。



こんなにあるの！？お米の大変身

昔に比べて減っているお米の消費量。ご飯として食べる以外でお米を美味しく食べる方法は色々あります。その一つが、今月の給食に登場する米粉のから揚げです。私たちの主食でもあるお米は、実に様々な形に姿を変えているんですよ。

