

食育だより



熊谷市立大幡中学校

食育担当

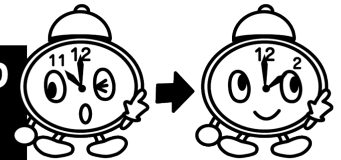
第9号

記憶細胞を増やそう！



26日から1,2年生は期末テスト、3月1日には公立高校受験が控えています。皆さん、準備は大丈夫ですか？好き嫌いやかたよった食生活を続けていると、記憶力にも差が出ます。栄養のあるものをしっかりと食べて脳をフル活動させ、頑張してほしいと思います。

夜、**11時から2時の間**はしっかり睡眠をとるようにしましょう。



この時間に、記憶細胞が増えるといわれています。もし、この時間に起きていると、脳は疲れ、細胞も増えません。そのときは覚えつつもりでも、早く忘れてしまったり、翌日の授業で頭が働かなかったりと、かえって逆効果になります。徹夜をしなくてもよいように、普段から計画的に勉強する習慣をつけましょう。



記憶細胞を増やそう！

学力アップに!



*ご飯に含まれるでんぷん(糖質)は、脳が働くための基本的なエネルギー源です。

★かんたん朝ごはんレシピ★

＜お茶漬けおにぎり＞

材料(2人分)

- ・ごはん お茶碗 2杯分
- ・お茶漬きの素 1袋
- ・プロセスチーズ 2個

作り方

1. ベビーチーズは1cm角に切る。
2. ごはん、お茶漬きの素、チーズをすべてまぜ合わせて、おにぎりにしてできあがり。

とても簡単にできるおにぎり！チーズを入れてカルシウムアップ!!!

