

# きゅうしょくだより

# 1月

平成31年1月18日 野田市立二ツ塚小学校

寒い日が続いています。栄養を十分にとって、かぜに負けない元気なからだをつくりましょう。

## しっかり食べて頭脳フル回転!

脳と栄養、何も関係もないように思えますが、脳の回転を早くし、記憶力を高めるには、じつはいろいろな栄養がかかわっています。

### 1 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。



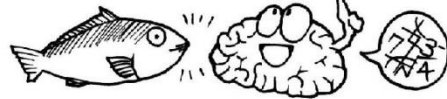
### 2 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。



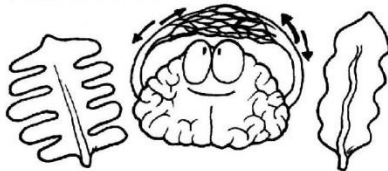
### 3 青魚

いわし・さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



### 4 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。



### 5 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。



## 1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で昼食を提供したのが始まりです。さまざまな歴史があります。学校給食が食べられることに感謝しましょう。