

給食紹介

令和 6年 12月 3日(火)

麦ごはん 牛乳

鯖のみそ煮 おひたし 豚汁

☆〇〇さん考案メニュー☆

集中力があがるように主食を麦ごはんにして、しっかりと栄養がとれるよう工夫しました。

ここがポイント



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さんが考えてくれた献立です。
背の青魚“さば”をメインに集中力アップメニューを考えてくれました。

集中力アップごはん

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^)

集中力を高める食材としては、まずは、①脳をはたらかせる役目のブドウ糖を含む食品（ごはん・パン・麺など炭水化物）特に麦ごはん・玄米ごはん・五穀米・ライ麦パン・全粒粉パンなどは、ビタミンB群も含まれるためおすすめです。②鉄分の豊富な食材（レバー・肉・魚・豆腐・ほうれん草など）と鉄の吸収をたかめるビタミンCを含む食品（ブロッコリー・ピーマン・果物など）一緒にとることをおすすめします。③DHAの多い青魚（いわし・さば・さんまなど）④認知機能や記憶力に関わる“グルタミン酸”豊富な食品（納豆・豆腐・大豆製品）⑤疲労回復・集中力アップの味方ビタミンB1を多く含む豚肉。⑥ナッツ類には、“ α -リノレン酸”が含まれ集中力・思考力を高める効果。⑦バナナは、ブドウ糖・果糖などいくつかの糖分と自律神経を整えるはたらきのある“トリプトファン”という成分で、集中力の低下を防ぐ効果があるといわれています。

これらの食品を上手に組み合わせた“集中力アップごはん”素晴らしいです。

中学生の皆さんは、成長期であるとともに、活動量も多く、たくさんの栄養が必要です。運動したり勉強したりするために“集中力アップ”大事です。しっかり食べましょう。