

ほけんだより 5月号



令和4年(2022年)伊丹市立西中学校 保健室

中間テストが近づいてきました。朝、早く起きて勉強している人、ランニング後に暗記すると効率が上がると話している人、学習効率を上げるためにあなたは何をしていますか。

今回の保健だよりでは、「朝食」と「学習」との関連についてまとめました。

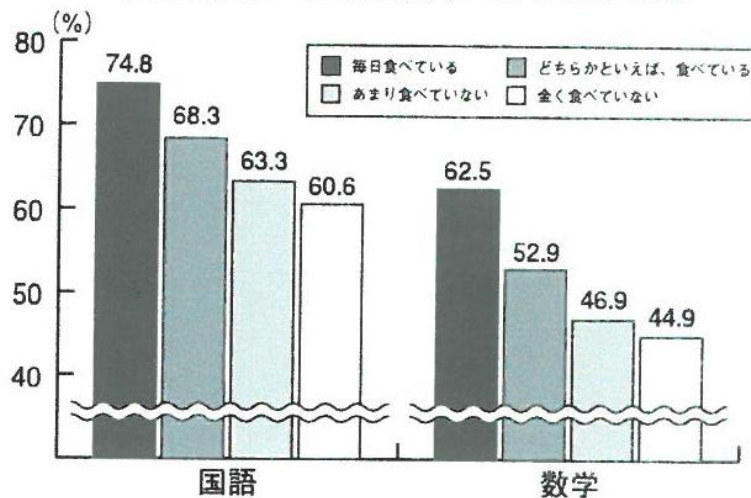


朝食を食べる生徒の方が正答率が高い！！

文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成31年度(令和元年))の結果によると、国語・数学とも、朝食を食べている人は、食べていない人に比べて学力調査で正答率が高い傾向にあります。

朝食と正答率

学力調査の平均正答率(中学校3年生)



出典：文部科学省『平成31年度(令和元年)全国学力・学習状況調査』より

おすすめの朝食 納卵丼(なつたまどん)

●材料(1人分)

ごはん	1杯
納豆	1パック
卵	1個
プチトマト(半分に切る)	3個
長ネギ(斜め薄切り)	1/3本
めんつゆ(3倍濃縮)	大1
水	大2

●作り方

- ①小鍋に長ネギとめんつゆ、水、プチトマトを加え、蓋をして中火で1分煮る
- ②小鍋に納豆と溶き卵を加え、蓋をしてひと煮立ちさせて、火を消し卵を半熟状に蒸らす
- ③ごはんを盛り付け、小鍋の材料をのせる





脳をよく働かせる朝食のポイント

ポイントは2つ。

1. 脳細胞に必要なブドウ糖を取ること

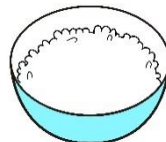
炭水化物を取ることが大事です。炭水化物もパンよりお米の方が長時間、血糖値が上がり脳にとって、好ましい状態が続きます。GI 値の低い食品を併せて取るとさらに効果的。炭水化物の中で、GI 値の低いものは、玄米・全粒粉小麦パン・オールブラン・パスタ・春雨などがあります。

2. ビタミンB群・必須アミノ酸 リジンを取ること

ブドウ糖を脳細胞で有効的に使われるために必要な栄養素です。ビタミンB群は、豚肉や穀類などに含まれています。リジンは豆類・卵黄・乳製品に多く含まれています。
(納豆・豆腐がおすすめです)



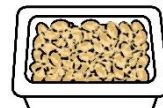
おすすめ朝食



ごはん



味噌汁



納豆

5月 健康診断予定



日時	項目	1年	2年	3年	準備物
5/17 (火)	耳鼻咽喉科健診	4・5組			制服で受診
5/18 (水)	歯科健診		5組	全員	歯ブラシ
5/24 (火)	耳鼻科健診	1・2・3組			制服で受診
5/27 (金)	歯科健診	全クラス			歯ブラシ

歯科健診の日は、給食後、歯磨きをします。歯ブラシを持ってくるのを忘れないようにしましょう。

