

つながる食育

～毎月19日は食育の日～



令和7年12月発行

第6号

山形市教育委員会
作成：山形市栄養教諭

じゅけんせい みな ひっけん
受験生の皆さんも必見!!

脳の働きを良くするには？

気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じるようになりました。冬は気温や日照の変化で、なんとなくぼんやりしたり、集中力が低下したりなど脳の働きにも影響が出やすい季節です。食生活を少し見直すことで、頭の回転がよくなり、記憶力アップも期待できます。今月は、冬の脳を元気にするポイントを紹介しましょう。

ポイント① 生活リズムを整えよう

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。勉強した記憶も寝ている間に整理され定着します。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると、脳の中でセロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは体内時計をリセットし、日中に活動しやすくします。

朝ごはん



脳は夜眠っている間もたくさんさんのエネルギーを使って働いているので、朝ごはんが脳のエネルギー補給となり、朝から集中して勉強に取り組むことにつながります。



ポイント② おすすめの食べものは？

青魚(さば、いわしなど)

記憶や勉強など脳の働きを助ける「DHA」が多く含まれます。



赤身の肉や魚(まぐろなど)



体に吸収されやすい「鉄」を多く含みます。鉄分が不足すると頭が働きにくくなり集中力が低下します。鉄分不足を予防し集中力を保ちます。

牛乳・乳製品



「カルシウム」には、脳の中で神経と神経の間の情報を伝えるという大きな役割があります。



卵・大豆製品



脳の情報を伝える神経伝達物質の材料になる「レシチン」と神経伝達物質の働きを助ける「ビタミンB群」が多く含まれます。

野菜・果物

「ビタミンC」が多く含まれ、かぜをひきにくくしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果が期待できます。



くるみなどのナッツ類



脳の老化を防ぎ、記憶力を上げる働きのある「オメガ3脂肪酸」を含みます。ナッツの中でもくるみが特におすすめです。

脳の働きをよりよくサポートするには、今回紹介した様々な栄養素を取り入れることが大切です。また、脳の主なエネルギー源は「ブドウ糖」です。ごはんやパンなどの主食はしっかり食べましょう。これからも「1日3回、栄養バランスのとれた食事をする」ことを大切にし、脳を元気にして生活していきましょう。

「共食」の時間を大切に・・・

家族や友達など自分以外の誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。楽しい食事は心の安心にもつながります。家庭での食事や学校での給食の時間をふり返し、家族や友達とおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか？

「共食」をするとこんないいこと！

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を食べることができる。
- 野菜や果物など多様な食品を食べることができる。
- 寝る時間や起きる時間が早くなり、睡眠時間が長くなる。
- 朝の疲労感や体の不調を感じにくい。



【出典：『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいてわかったこと～統合版（令和元年10月）農林水産省】



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

～山形ではこんなものも食べます～

ひょう干し煮



【ひよっとしていいことがありますようにという願いを込めて】

棒だら煮



【寒い冬の貴重な保存食】

納豆汁



【雪深い山形では七草の代わりに納豆汁】