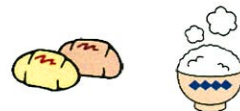




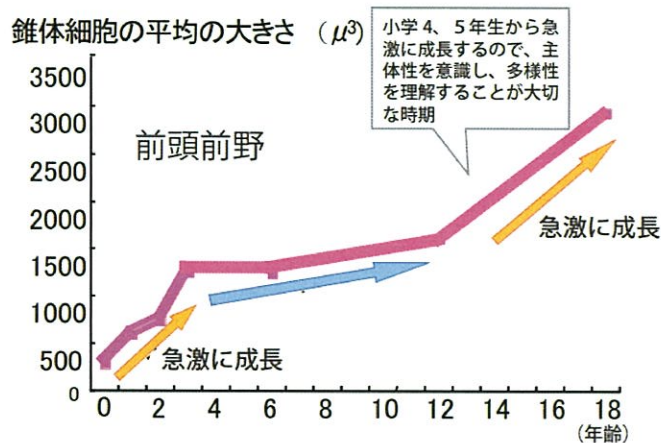
前回の12月号では、朝ごはんを「食べる・食べない」だけでなく、朝ごはんの「質」に注目した研究についてお伝えしました。

今回は、朝ごはんを自分でつくるよさについてお伝えします。



## なりたい自分になるために、自分でつくる朝ごはん！

私たちの脳は大きく4つの場所に分かれており、それぞれ全く違う仕事をしています。中でも、「前頭前野」は、私達人間の脳だけ特別に発達している部分です。代表的な働きは、①考えたり、想像したりする力を生み出す、②我慢する力が沸き起こる、③言葉や表情・ジェスチャーを理解してコミュニケーションする力を生み出す、④集中力を生み出す、⑤自ら何かをしようとする気持ちを生み出す、⑥記憶と学習を支配している、などです。



左の図のようにこの前頭前野は、0歳から3歳までの間に急激に成長します。その後個人差はありますが、小学校4・5年生から中学2年生くらいまでを機に再び大きく発達します。

脳が働くためには、ご飯(ブドウ糖)が、脳が発達するためには、おかず(その他の栄養素)が必要になるため、毎食の食事を大切にすることが、脳全体が元気に働くことにもつながります。



## 料理をすると脳の働きがよくなる！

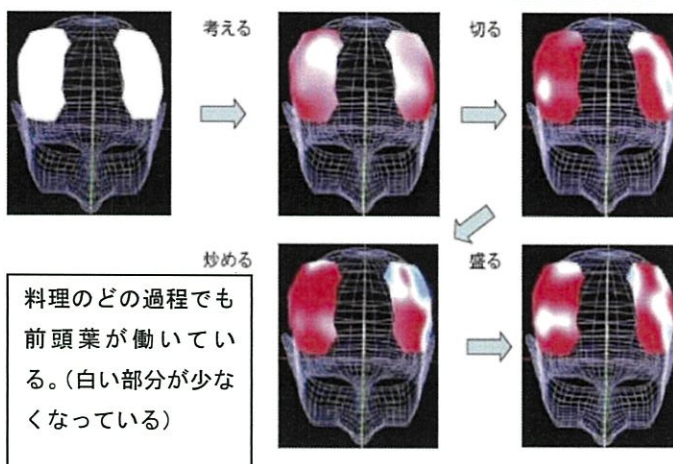
前号でもご紹介した川島隆太教授の研究で、様々な料理の場面で脳の計測をした結果、①メニューを考える、②肉や野菜を包丁で切る、③フライパンで炒める、④お皿に盛りつける、といった調理のどの過程をとっても前頭前野がしっかり働くことがわかっています。

子どもの脳でも同じ結果がでており、調理しながら、「できたね」「すごいね」といった簡単な「ほめ言葉」をかけると、前頭前野全体の働きが上がることもわかっています。

また、親子一緒に料理をすると、しなかった場合と比べて、親子どちらも脳の働きがよくなり、ストレスが減少するという結果がでています。

(財団法人学校給食研究改善協会情報便 すこやか第8号より)

12月号のレシピには、「簡単でおいしかった」「チャウダーは具たくさんでおいしかった」などの感想を頂きました。朝ごはんレシピに親子で一緒にチャレンジしてみませんか？



## ～かんたん朝ごはんレシピ～

### 中級編 2 (主菜のおかず)

つくり方動画もあるよ。QRコードを読み取るか、福津市教育委員会 HP「学校給食」内「My 朝ごはん」でチェックしてね。

#### 1 はんぺんのチーズ焼き

| 材料 2 人分 |       |
|---------|-------|
| はんぺん    | 1 枚   |
| スライスチーズ | 1 枚   |
| ロースハム   | 4 枚   |
| マヨネーズ   | 大さじ 1 |



##### つくりかた

- ①はんぺん、スライスチーズは、対角線に包丁を入れ、三角形にきる。
- ②三角形にしたはんぺんをたてに半分に切る。
- ③スライスチーズをハムではさんだものを 2 ではさむ。
- ④はんぺんの表面にマヨネーズをぬる。
- ⑤フライパンをあたたため、4 の両面をかるく焦げ目がつくまで焼く。

##### ワンポイントアドバイス

- ・オーブントースターやグリルで焼いてもいいです。



#### 2 豆乳たまご豆腐

| 材料 1 人分 |                    |
|---------|--------------------|
| たまご     | 1 個                |
| 豆乳      | 150ml              |
| なめたけ    | お好みの量<br>(めんつゆでも可) |

##### つくりかた

- ①たまごを割って、よくときほぐす。
- ②1 に豆乳を少しずつ加えてよくまぜる。
- ③耐熱容器に 2 を入れ、電子レンジ 600W で 3 回に分けて加熱する。  
(目安：1 回目 40 秒間、2 回目 70 秒間、3 回目 50 秒間。)  
固まっていない時は 10 秒間ずつ追加して加熱する。
- ④できあがったたまご豆腐になめたけをのせる。



##### ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジに 200W がある場合は、1 回目は 200W 2 分間で加熱してみてね。
- ・加熱時間はお家のレンジにあわせて調整してみてね。



#### 3 鮭のホイル焼き

| 材料 1 人分      |      |
|--------------|------|
| 鮭切り身         | 1 切れ |
| きのこ (なんでもよい) | 20g  |
| 玉ねぎ          | 20g  |
| 塩・こしょう       | 少々   |

##### つくりかた

- ①鮭に塩こしょうをする。
- ②きのこは一口大、玉ねぎは 3mm 幅に切る。
- ③アルミホイルに、玉ねぎ、鮭、きのこの順にのせ、ふんわりと包み、グリルかオーブントースターで火が通るまで焼く。

##### アレンジレシピ

- ・ピザソースやチーズをかけて焼けばパンに合うおかずに変身。
- ・みそ(大さじ 1.5)、さとう(大さじ 1)を合わせたものをかけて焼けばごはんがすすむ一品に。



朝ごはん通信 7 月号では主食を、12 月号では野菜のおかずを紹介してきました。  
今までの朝ごはん通信に登場した料理と組み合わせて、一食分の朝食に挑戦してみよう！

----- き り と り せ ん -----  
☆朝ごはんつくって食べたよ ( 学校 年 組 名前 )  
感想