

平成29年度 恵庭市食育講演会 平成29年10月7日(土)10:00～11:30
パパにも聞いて欲しい！

子どもの脳力(能力)を引き出すヒミツ！

～頭・体・心をレベルアップさせる方法～



脳にはやっぱり朝食が大事！

脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。

脳のエネルギーとなるブドウ糖は肝臓に蓄えられていますが、最大でも10時間分しか貯蔵できません。

夜7時に夕食を食べたら、翌朝5時には空っぽになるため、朝ごはんを食べず活動してしまうと、エネルギーも体を作る材料も足りず、頭も体も良い成長はできません。

まずは「朝食を食べる習慣」を身につけることが大切です。

●講師●



江別市大麻小学校 栄養教諭 東 定利 氏

役割	栄養素	食品(例)
脳のエネルギー	ブドウ糖	ご飯、パン、麺
脳をつくる	タンパク質	肉、魚、卵、豆
脳を働きを助ける	ビタミン	野菜、果物
記憶力アップ	レシチン	卵、大豆製品
集中力アップ	カルシウム	乳製品、小魚

“朝食習慣”の次は“朝食内容”を！

朝食の内容によって、さらに脳を育てることができます。

特に、脳を作り働かせる「ブドウ糖」「タンパク質」「ビタミン」は大切です。

また、レシチン、カルシウム、DHA、鉄などを意識的にとることで、子どもの脳力を最大限引き出すことができます。

『料理』自体が脳を育てる！

「メニューを考える」ことから「盛り付ける」まで「料理をする」こと自体にも脳を活性化させる効果があります。

記憶や思考を取りまとめる頭の司令官「前頭前野」を発達させ、記憶力や思考力だけでなく、人とのコミュニケーション能力や感情コントロール力、想像力など様々な能力を向上させます。

米を研ぐ、ホットケーキを焼くなど、簡単メニューでも効果があります。

料理に慣れていないお父さんも簡単なメニューならお子さんと一緒に挑戦してもいいな...と思えるのではないのでしょうか？

親子同士や友人同士で一緒に作ってみましょう！

パパへの提案

一緒に『ご飯を炊いてみよう』

- 手を使うので、脳が鍛えられる
- 危険がない。使うのは電気炊飯器
- 水が冷たい！お母さんの苦勞を知ることが出来る
- 失敗しても、どうなっても食べられる
- 同じ釜のメシ
- 家族みんなで食べる事の大切さ

