



9月食育だより

令和7年9月1日
上尾市立今泉小学校

◇毎月19日は食育の日◇

明日から2学期の給食が始まります！

夏休み中は元気に過ごせましたか？夏休み中の給食室では、普段行き届かない所の清掃をしたり、食器や食缶を磨いたり、給食開始に向けて調理員さんは計画的に作業をすすめていました。栄養教諭の方は様々な研修に出席させていただきました。その中で、『上尾市教育研究会食育研究部会食育部夏季実技講習会』の内容が、保護者の方にもお伝えしたい内容だったためご紹介します。

脳の発達を促す栄養素を取り入れた調理実習



【講師】脳育・知育教室 SproutUp 代表 内田 美和 氏



・・・講師の内田先生について・・・

講師の内田美和先生は、内と外からのダブル脳育をテーマに活動されています。栄養士・家庭科教員・ブレインアナリスト等の資格を保持し、高校教員のご経験もあります。先生が代表を務める『SproutUp』では脳の発達段階に応じた知育と、五感を刺激するアクティビティを合わせた様々な教室を開き、多くのご家庭の子育てに携わられています。

・・・講義の内容・・・



←実習した
料理4品

●小学生低学年くらいまでの子供の集中力目安→年齢+1分

小学1年生が集中できるのは約7分、小学6年生だと約12分、中学生で最大15分程度だそうです。この時間は目安でトレーニングで延ばすことはできるそうですが、子供の集中力は長時間続かないものだという意識を、時々フレッシュの時間を取り入れたり、活動内容を変化させたりしながら、勉強などに組み立てることを教えていただきました。

●脳の栄養に重要な3つのポイント



①血糖値の安定

血糖値の急激な上昇を抑えるため、低GI食品（血糖値の上昇が緩やかな食品）を進んで食べると良く、朝食には菓子パンよりご飯の方が脳の発達に良いそうです。

②脳神経の働きを助けるDHA・EPAを摂る

青魚：サバ、イワシなど→缶詰OK

油：えごま油、アマニ油などの植物油にもDHAの元となるα-リノレン酸が含まれています。



③脳の正常な機能に必要な

鉄・亜鉛・カルシウムを摂る



最新の脳栄養学では、ブロッコリーやほうれん草などに含まれる『ビタミンK₂』が神経細胞の保護や脳内の情報伝達を助けていることが分かったそうです。

実習したレシピをご紹介します！

さば缶トマトパスタ

調理時間
30分

材料（4人分）

・スパゲティ	400g	★トマト缶	2缶
・ニンニクチューブ	10cm	（1缶400mL程度）	
・オリーブ油	大さじ4	★水	700mL
・サバ水煮缶	2缶	★コンソメキューブ	3つ
・酒	90mL	★砂糖	小さじ2～4
・冷凍ブロッコリー	160g	・しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①大きな鍋にパスタをゆでるお湯をわかす。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら弱火にする。
- ③サバ缶を汁ごと加え、身をほぐし、酒を加えて中火で1分ほど煮立たせアルコールを飛ばす。
- ④★の材料を加え沸騰させ、味見をして味を調える。
- ⑤冷凍ブロッコリーを加え3分程度煮る。
- ⑥①の沸騰した湯に塩（分量外）を入れ、スパゲティを規定時間茹で、⑤のソースと和える。
- ⑦最後に鍋肌からしょうゆを加えて皿に盛りつける。