

朝ごはん通信 vol.3



受験シーズンに向けて ～免疫力を上げる朝ごはん～

勉強と食事は、切っても切り離せない関係にあり、特に朝食は重要です。3年生だけでなく、1・2年生も学習効果が上がるように、受験期におすすめの食材を取り入れて、日頃から体調を整えておきましょう。

🍴 受験期におすすめの食材や料理

炭水化物(ブドウ糖)

脳に素早くエネルギーを補給することができます。



たんぱく質

体内に侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球を作る材料になります。



ビタミン

野菜くだものなどに多く含まれるビタミンは、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。特にビタミンACEがおすすめです。



🍴 試験前日の食事

消化のよいものを食べましょう。げん担ぎで「カツ」を食べる人がいますが、油っこいものは消化が悪く、胃もたれしてしまうので、ストレスがあったり、緊張していたりする時には、よくありません。



🍴 当日の朝の食事

当日の朝食は、試験開始3時間前に食べるのが理想的です。

脳の栄養源となるブドウ糖（ご飯など）、体を温めるみそ汁、糖質をエネルギー源に変えるビタミンB1（納豆や豚肉）、脳の伝達神経細胞に作用するレシチン（卵や納豆）などがおすすめです。揚げ物や生ものは避けましょう。

🍴 朝食レシピ

レンジで簡単!

【レンチン豆乳茶碗蒸し】



[レンチン豆乳茶碗蒸しの作り方](#)

【レンチンリゾット】



[レンチンリゾットの作り方](#)



朝から身も心も温めて、元気に1日をスタート!

※QRコードの他に、一条中HPの食育だより『朝ごはん通信vol.3』の画面を開き、それぞれの料理の[作り方](#)をクリックすれば動画が開くようにしました。ぜひご覧ください!