



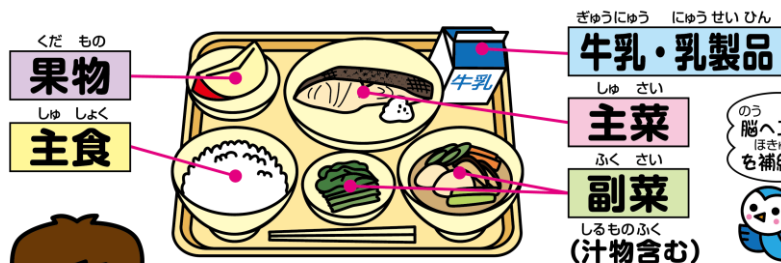
みどモス



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



脳へエネルギーも補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。



より高い効果を得るには、炭水化物（ごはん・パン）とたんぱく質（魚・卵・納豆・肉）をいっしょに摂ること！



1月7日は人日の節句、この日に七草がゆを食べる習慣があります。

春の七草

