



信濃中学校
通級指導教室
2026年1月発行

No.8

集中に効く！食べ物リスト

小腹が空いたとき、集中が切れそうなときのレスキュー食に
オススメな食べ物たちを紹介します！



チョコレート	ナッツ類	ラムネ菓子	ガム	バナナ
カカオポリフェノールが脳の血流を促し、計算力や記憶力を高めます。 高カカオチョコならさらに良し！	かむことで脳の血流がアップ。ビタミンEが脳の老化を防ぎます。	主成分がブドウ糖なので、頭がボーッとしたときの即効薬になります。	「かむ」行為そのものが脳を覚醒させ、集中力を引き出します。	ブドウ糖、果糖、シヨ糖など種類のちがう等分が含まれており、速効性と持続性の両方を兼ね備えています

△ドカ食いや甘すぎるお菓子には注意！

糖分を急に取りすぎると、血糖値が急上昇した後に急降下し、眠気やイライラを引き起こすことがあります。何事も「ほどほど」がちょうどいいのですね。

<2月の予定表> ○…グループタイム

日	月	火	水	木	金	土
1/25	26	27	28	29	30	31
2/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 祝日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 祝日	24	25	26	27	28
3/1	2	3	4	5	6	7

※2月24日(火)～3月19日(木)まで、年度末懇談期間となります(指導は通常通り)

※グループタイムの詳細は裏面

<2月の“グループタイム” 金 15:40-16:30>

	日程	活動テーマと内容（予定）	申込み切
第 14 回	2/13 (金)	<p>～インクルーシブ遊具「ユールボード」体験～</p> <p>… 「ユールボード」は、穴の空いたボードの上を、ボールを落とさないように 2 本のロープを操り動かしていく、ヨーロッパの伝統的な遊具「チーズボード」に着想を得て制作されたもの。インクルーシブとは「inclusive：人々がそれぞれの違いを超えて集まり相互作用を引き出す」という意味で、ユールボードは「誰もが一緒に遊べる遊具」として現在開発が進めているものです！今回は特別にその遊具を体験できちゃいます！</p> <p>「株式会社キボロコ」様とのコラボで実現したこの授業。 ぜひご参加ください！</p> <p>※11月に実施予定だったものです (11月は内容を「貿易ゲーム」に変更しました)</p>  	2/6(金)
第 15 回	2/27 (金)	<p>～みんなでおたのしみ “調理”～</p> <p>…今年度最後のグループタイムは「調理」で締めくくりたいと思います。</p> <p>この1年間の思い出話に花を咲かせつつ、楽しみながら調理します。</p> <p>メニューは追ってご連絡します。</p> <p>※「食物アレルギーの有無」と「当日の参加費」については、事前に参加生徒の保護者様に担当より確認の連絡をさせていただきます。</p> <p>※参加費については、お名前を書いた古封筒に入れて持参してください。</p>	2/20(金)

※メールかお電話で担当へお申し込みください