

食育だより



令和7年 5月 1日
上尾市立芝川小学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかえります。5月は、穏やかで過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。



汗をかく習慣をつけましょう！

ねっ ちゅう しょう 熱中症を防ぐ 食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

水分不足や朝ごはん抜きでは熱中症のリスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜やくだものを積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する時はみそ汁やスープがおすすめです。



のどが渴いていなくてもこまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入れて厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
-------------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ・・・という人もいるかもしれません。なにかと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると栄養のバランスが整いやすくなります。さらに手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、なにか1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん うどん パン</p>	<p>+おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+汁物</p> <p>野菜スープ 野菜のみそ汁</p>	<p>+くだもの</p>	<p>+牛乳・乳製品</p>
--------------------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------	-----------------------



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるポイント

食べる時間がありません

まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり早寝・早起きの習慣が身につきます。



おなかがすいていません

夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。またねる前にお菓子を食ったり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

