

# きゅうしょくだより

## 7・8月

もう少しで夏休みですね。これから暑い夏を乗り切るためにも、毎日の食事をしっかり食べて

毎日元気に過ごしましょう！

### 夏に心がけたい食事のとり方

① 1日3食、しっかり食べよう



暑くて食欲がないこともありますね。食事は1日のエネルギーの素です。食事の回数が減ると栄養が不足して、夏バテしやすくなってしまいます。特に朝食は毎日しっかりと食べるよう心がけましょう。

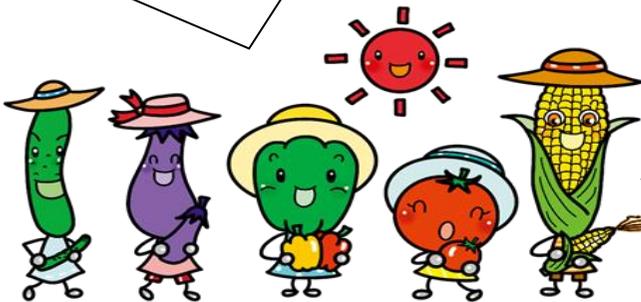
② 冷たい飲み物の、飲みすぎに注意しよう



冷たい飲み物をとり過ぎると、胃や腸の働きを悪くしてしまふことがあります。ジュースは糖分が多く飲み過ぎると、余計のどが渇き、食欲をなくすことがあります。普段の水分補給は、水か麦茶で少量をこまめに取るようにしましょう。

③ 旬の野菜をたくさん食べよう

やさいの水分には、体の熱を下げる役割もあります。



みずみずしい夏野菜が旬をむかえています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、体の抵抗を高めるビタミンAや、ストレスに体がまけないようにするビタミンCが多く、水分もたっぷりです。

### 〇6月に朝ごはん調べをしました

食育ホーム7月号より

6月13日に、朝食調べと食事は誰と食べているのかの共食率も調べました。結果は次のとおりでした。

朝食摂取率	96.3%	〇共食率	夜も朝も誰かと食べている	64.5%
野菜を食べている	45.8%		夜、朝どちらか1人で食べている	30.6%
汁物を食べている	42.8%		朝も夜も1人で食べている	4.1%

朝ごはんを食べたと答えていても、野菜や汁ものを食べている人は半分以下でした。1日3回の食事のうち、1食抜くと、他の2食で1日分の栄養を補うのは難しくなります。子どもは、食べられる量が少ないので、朝食べないと、栄養不足のまま学校へ来ることになり、集中力、体力もなく午前中過ごすこととなります。しっかり睡眠をとり、朝、昼、夜3度の栄養バランスが良い食事をして、健康で丈夫な体づくりができるとういですね。

### なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。

じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためには、ビタミンB<sub>1</sub>が必要です。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉やハム、大豆、グリンピースなどに多く含まれています。さらに1日に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。



野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



120g 両手にのせるとこのくらいです！

## 〇1日にどのくらいの野菜をたべたらよいでしょう！

必要な野菜の量のめやすは1日300g～360gです。1日3回食べるとよいので、1回の食事では約100g～120gですね。

### 夏休み 朝ごはんコンテストに参加してみませんか？

応募用紙は夏休み前に配布します。コンクールになるので、いくつか条件もありますが、ぜひ、夏休み中に1日だけ子どもと作る朝ごはんて素敵な1日のスタートをきってみてはいかがでしょうか。