



## 熱中症に要注意！



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見えてきます。5月は、穏やかで比較的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。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</b></p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p><b>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</b></p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p><b>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p><b>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</b></p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 



## 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、食事と睡眠を十分に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、活動を開始す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が。何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・大豆のおかずを意識して組み合わせましょう。栄養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とよりバランスがよくなります。朝ごはんを食べる習慣がなかなかとれない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p><b>主食</b></p>  <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p><b>+ 汁物</b></p>  <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p>	<p><b>+ おかず(主菜)</b></p>  <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p><b>+ 果物</b></p>  <p>バナナ オレンジ</p>
<p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p>  <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

### 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

#### ！ 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付きます。




#### ！ 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、寝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。



**5/5 端午の節句**



別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べ、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。

