



令和6年度  
7月号  
清瀬市立清瀬第七小学校  
(毎月19日は食育の日)

つゆ 梅雨が明け、なつぐも 夏雲が盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。あつ 暑さで体がだるい、しょくよく 食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食(た)べることが大切(たいせつ)です。

## 夏休み前、基本を押さえて取り組もう! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

### なぜ朝ごはんが必要なの?

ね 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からだたくわ 体を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、のう 脳はエネルギーが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、たいおん 体温を上げてからだ 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。



### パンだけじゃだめなの?

のう 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。たんすいかぶつ 炭水化物をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム・大豆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(生の状態で、小学生の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おくことも大切です。野菜にはビタミン類や繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

### どうしたらいいの?



でも、朝の忙しい時間に準備するのは難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、味噌汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、豆腐や納豆、牛乳など、そのまま食べられるものを活用するのがおすすめです。

## そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう!

なつやす 夏休みももうすぐです。あつ 暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、なつ 夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを  
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、  
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を  
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

## 暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏にはのど越しのよい麺類や甘い清涼飲料水など炭水化物の摂取が多くなりがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるため、意識してビタミンB1をとったがよいでしょう。また牛乳には骨を作るカルシウムだけではなく、血液を作るたんぱく質も豊富です。本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行い、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。



暑さに負けないからだづくりに役立てていきたいですね、

参考: (一社) Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!」

## 今月の清瀬産



清瀬市オリジナル共食推進マーク