

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)

梅雨が明け、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。暑さで体がだるい、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べることが大切です。

夏休み前。基本を押さえて取り組もう! 朝をほんの「なせ」「なき」「どうする」

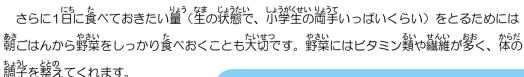
なぜ朝ごはんが必要なの?

な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 ないとないないと、脳はエネルギー 本を蓄えられる量に関りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー 本を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。



パンだけじゃだめなの?

のうれよう 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。 たいまいかぶつ 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。



でも、草

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ゆうしょくのに 夕食の残りをアレンジしたり、味噌汁を具だくさんにしておかずと兼用したり、とうふ なっとう きゅうにゅう このまま食べられるものを活用するのがおすすめです。

どうしたらいいの?

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)

ハム・ツナ盆・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

線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)

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

なこ。けれてう ます **夏を健康に過ごすための秘**けつを探ろう!

夏休みももうすぐです。熱くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、 愛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



が 好ききらいなく、 しっかり食べる



変が旬の野菜には、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



下でいる。本格的に書くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、通常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、変化するそうです。

た。 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!」

こんげつ きょせさん **今月の清瀬産**















清瀬市オリジナル共食推進マーク