

食育だより

幸松小学校
令和6年9月号
毎月19日は食育の日
(おうちの方と読みましょう)

2学期が始まりました。夏休み中、生活リズムを崩さずに過ごすことができましたか。夏休み中に夜ふかしなどが続いていた人は、1日でも早く元の生活リズムに戻して、体調を整えていきましょう。

朝ごはんを食べて一日を元気にスタート!

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんをしっかり食べないと、体調が悪くなったり、授業に集中できなくなったりします。朝ごはんの大切さについて確認し、毎日しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。

** 朝ごはんが大切な理由 **



①体温が上がり活動モードへ

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がっていた体温が上がり、心身を活動モードに切り替えることができます。

②頭がシャキッ! 集中力アップ

脳は寝ている間も休みなく働いているため、朝目覚めたときには、夕食で得たエネルギーが使われて、エネルギー不足の状態になっています。朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが補給されると、集中力や記憶力が高まり、学力アップにつながります。

③おなかも元気・快調に!

元気に毎日を送るためには、おなかの調子を整えることも、とても大切です。朝ごはんを食べると、腸が刺激され、排便しやすくなります。また、夜にしっかり眠ることで腸の動きもよくなります。

夏の暑さによって疲労がたまり、体がだるい・食欲が落ちるなど、様々な不調が出やすい時期です。食事を朝・昼・夜きちんと食べて生活リズムを整えることは疲労回復にもつながります。



食事からも水分補給をしましょう

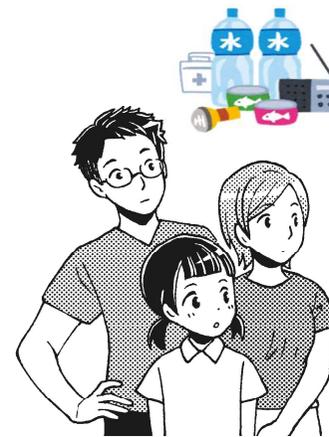
野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

©少年写真新聞社2024

食べ物には多くの水分が含まれており、実は食事をするだけでも水分補給がある程度できます。食事で摂取した水分は、ゆっくり体内に吸収されるため尿意が起きづらく、体内で水分を長く保つことができるなどの利点があります。食事を抜くとそれによって水分をとる量も大きく減ってしまうので、1日3食食べることは、水分補給のうえでも大切です。

9月1日は「防災の日」



家族の人数
× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

©少年写真新聞社2024

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

©少年写真新聞社2024

普段の食材も活用しましょう!

人参やじゃがいも、大根などの根菜類や、りんごやみかんなどは、日持ちするうえ、ビタミンやミネラル、食物繊維などの不足しがちな栄養素をとることができるので、ふだんの料理に使うことを目的としつつ用意しておくのもおすすめです。特にみかんなどの果物は食欲がない時も口にしやすい、水分補給にも役立ちます。

