

食育だより 9月

令和7年9月
春日部市立牛島小学校

9月になってもまだまだ暑い日が続いています。来週からは、運動会の練習も始まります。元気に練習ができるようにするために、生活リズムを整えるようにしましょう。それには、まず朝食をしっかりとることです。

バランスのよい朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べたといっても「おにぎり」だけ、「パン」だけという人はいませんか？朝ごはんは、眠っている体を起こし、脳へのエネルギー補給を行う大切な食事です。食べなかったり、かたよったものを食べたりしていると調子が出ないばかりか、授業にも集中できません。一日を気持ちよく過ごすためにも充実した朝ごはんを食べましょう。

①主食

体や脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）が含まれています。即効性があり、食後すぐに効果を発揮するので、メニューに欠かせません。



②主菜

体をつくったり、体を温めたりするたんぱく質やスタミナ源になる脂肪などが含まれています。



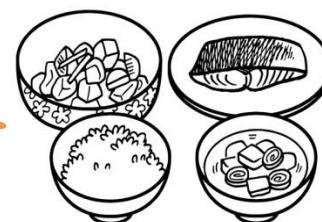
③副菜+汁物・飲み物

副菜は、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルを含む野菜を使った料理です。主食、主菜に含まれていない栄養素を補います。

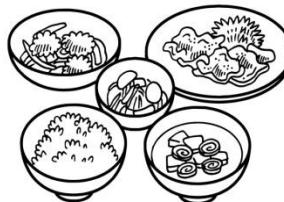


和食の基本である一汁二菜・一汁三菜は、自然と栄養バランスが整います。菜とは「おかず」のことです。

いちじゅうにさい
一汁二菜



いちじゅうさんさい
一汁三菜



熱中症に注意



3時間運動をすると発汗量は約1.4kgです。500mlのペットボトル3本分くらいの水分が体の中から失われます。汗と一緒に、ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも出てしまいます。これらは体温調節や運動機能の維持に欠かせない成分です。熱中症を防ぐためには、水だけでなく、これらの成分も必要です。特にスポーツ少年団などで、長時間運動する場合は、水分だけでなく、ミネラル（イオン）も同時にとるようにしましょう。

スポーツ活動時の水分補給について

- | | |
|--------------------|---------------|
| ①のどがかわく前から飲む。 | ④塩分濃度0.1~0.2% |
| ②こまめに（1回200~250ml） | ⑤糖質濃度4~8% |
| ③少し冷たい（5~15°C）もの | |

牛島小田んぼニュース



5月に5年生が田んぼに植えた苗が実りました。まもなく稻刈りもできることでしょう。夏休みの間、5年生のみなさんが、毎日交代で水を入れに来ていたおかげです。

収穫した米は、家庭科で、ご飯を炊く実習に使います。