

# 食育だより 9月

令和6年9月  
春日部市立牛島小学校

9月に入ってからも暑い日が多く、体調管理が難しい日が続いています。早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整え、免疫力をアップしましょう。

## 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主食・主菜・副菜のそろった充実した朝ごはんを食べましょう。

しゅしょく  
**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。



しゅさい  
**② 主菜**

肉や魚、卵などを使った料理です。筋肉、血、骨などをつくるたんぱく質やスタミナ源になる脂質などが含まれています。



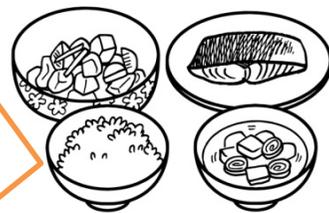
ふくさい しるもの  
**③ 副菜・汁物**

副菜・汁物は、体の調子を整え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、主菜にあまり含まれていない栄養素を補います。



和食の基本である  
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  
は、自然と栄養バランスが整います。  
「菜」とは「おかず」のことをいいます。

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

まもなく運動会の練習が始まります。3時間運動をすると発汗量は約 1.4 kgにもなります。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（無機質）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 のどが渇く前に飲む。
- ② こまめに飲む（1回 200～250ml）
- ③ 冷たすぎないもの。（5～15℃）



**オリジナル給食メニューコンテスト**

3年生以上みなさんに募集をした、オリジナル給食メニューコンテストに応募ありがとうございました。40点の作品が集まりました。その中から5点を選び、11月ごろから給食のメニューにする予定です。お楽しみに！