



若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。この時季は4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。また、季節の変わり目に加え、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト (Breakfast)」といいます。これはもともと「断食 (fast)」を「破る (break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きた時、体はエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間“断食状態”が続いてしまうのです。朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体が朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事なのです。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんのはたらき

体や脳へのエネルギーチャージ



寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかり補いましょう。

体に朝が来たことを知らせる



朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

体をウォーミングアップさせる



寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳の血流もよくなり、活動が活発になります。

体力と学校給食

天候のよくなるこの時期は、さまざまなスポーツ大会がよく行われます。

「体力」とは、人間が生きて活動していくための基礎となる体の能力のことで、早く走ることや重い物を持ち上げることがもちろん、広い意味ではストレスや病気に対する抵抗力も含まれています。この体力を高めるためには、「栄養」という、体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、またとくにカルシウムや食物繊維など不足ぎみな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考え、おいしく楽しみながら食べられるような工夫もしています。ぜひ毎日の給食をしっかりと食べて体力を養ってください。



急に暑くなる日に気をつけること

5月は熱中症に気をつけたい時期です。まだ体が暑さに慣れていないのに気温が上がり、気温の上昇に体が適応できないからです。食生活で、とくに気をつけたい熱中症対策は水分補給です。そこで、体と水の関係について考えてみましょう。

こまめに水分補給をしましょう

体内から水分が
1%失われるとどのの渴きを感じ、
2%失われるとめまいや吐き気、食欲減退などが見られ、
10~12%失われると筋肉けいれんや意識の混乱、
20%失われると生命に危機がおよびます。

どのに渴きを感じたときは、すでに脱水が始まっている状態なので、できればどのが渴く前に水を飲むのが望ましいです。そのためにも、起床時、運動時、入浴時、就寝前といったタイミングで、意識してこまめに水分補給をしましょう。なおスポーツドリンクは、よほど汗をかいたときには適していますが、糖分や塩分もあるため、日常ならば水や麦茶(カフェインを含まない)で十分です。

