



給食だよい

夏休み号

大阪市立堀江小学校
令和7年 7月 16日

いよいよ夏休みが始まります。暑さで体がつかれているときこそ、栄養バランスを考えた食事をしっかりと食べることが大切です。規則正しい生活を心がけ、しっかり食事をとって元気で楽しい夏休みにしましょう。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう! 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの?

寝て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体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足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。



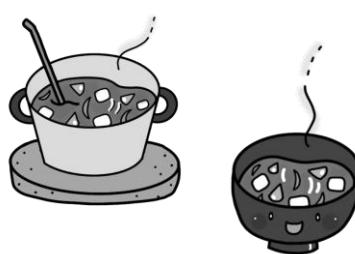
パンやご飯だけじゃダメなの?

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにデンプンなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)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、グリンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生で両手いっぱいくらいが目安)をとるためにには、朝ごはんから野菜をしっかり食べることも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたういいの?

しかし、朝の忙しい時間に手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具だくさんにしておかずとしたり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。



夏を健康にすごすための3つのポイント!

暑くて湿度の高い夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように、次のポイントに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



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好きくらいなく、 しっかり食べる



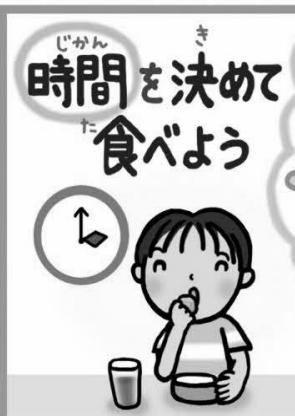
夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

おやつの食べ方にも気をつけよう!



2学期の給食は、8月26日から始まります！