

栄養ニュース

令和7(2025)年 7月号

保護者のみなさまへ

大阪市立榎本小学校

毎月19日は
「食育の日」です。

暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？規則正しい生活と、1日3回の食事で暑い夏の日も元気に過ごしていきましょう。

朝ごはんを食べましょう

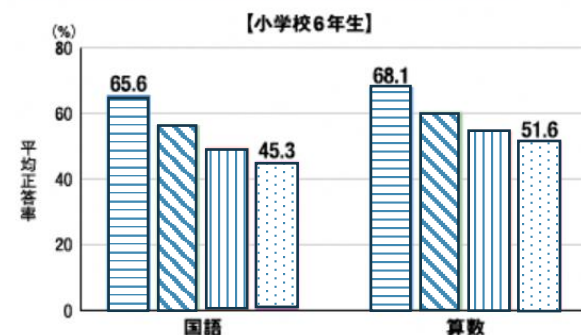
朝ごはんを抜くとエネルギー不足で疲れたり、集中力が欠けたり、イライラしたりするなど、体にも心にも影響を与えます。毎日欠かさず食べるように心がけていきましょう。

朝ごはんのはたらき

脳や体のエネルギーとなる

人の脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギーが不足した状態になっています。この状態で朝ごはんを食べずにいると脳も体も働きにくくなります。また、朝ごはんの喫食の頻度は学力や体力の高さにも影響があるとされています。

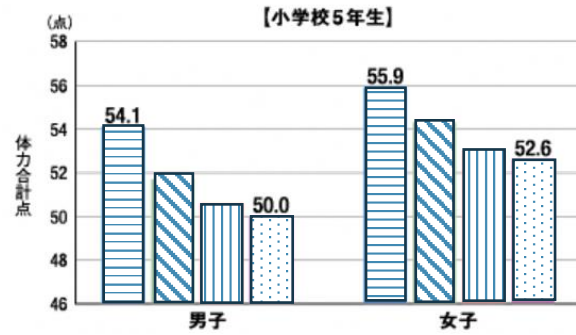
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元年度)

毎日食べている どちらかといえば食べている あまり食べない 食べない

朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係

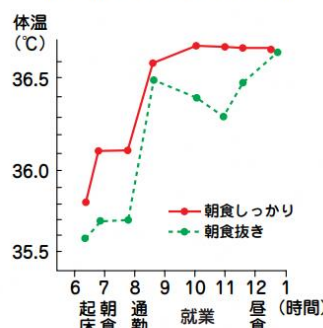


資料:スポーツ庁「全国体力・運動習慣等調査」(令和元年度)

体温が上がる

人の体温は寝ている間に低くなっています。朝ごはんを食べることで熱を発生させ体温が上がり、元気に活動したり、体の調子がよくなったりします。

図4 朝食摂取の有無と体温の変化



(鈴木正成『実践的スポーツ栄養学』文光堂より)

排便を促す

朝ごはんを食べることで、腸が刺激を受けて便が送り出されます。生活リズムを整えることにより、排便のリズムが作られます。水分も十分に補給しましょう。



農林水産省 HP

でも朝ごはんについて確認することができます。



朝ごはんをしっかりと食べるには？

朝ごはんの喫食の有無は日ごろの生活習慣が大きく関わっています。ご家庭でも日々の過ごし方を振り返り、朝ごはんをしっかりと食べられる環境づくりをしていきましょう。

早寝・早起き

朝ごはんをしっかりと食べるためには、食事時間を十分にとることが大切です。そのために前日は早く寝て、朝早く起きられるように生活リズムを整えましょう。

夜ごはんの時間

おなかがいっぱいだと食欲がわかず、朝ごはんをしっかりと食べることができません。夜ごはんを食べる時間を見直し、できるだけ寝る直前の食事は避けるようにしましょう。

通学の準備は前日に

朝から当日の準備をしているとゆっくりと朝ごはんを食べる時間をとることができません。前日には次の日の準備をすませておき、朝の時間に余裕を作りましょう。

朝ごはん準備のポイント

・前日準備をしておく

前日の夕食の支度をする時、あらかじめ切ったりゆでたりしておくで朝の手間が省けます。

・そのまま食べられるものを常備

チーズや果物などそのまま食べられるものがあると作らなくても1品になります。

・パターンを決めておく

ごはんともそ汁など、パターンを決めておくと朝から悩まなくても大丈夫です。使う食材などを変えることでレパートリーが広がります。

おすすめ朝ごはん ピザトースト

材料

・食パン ・ケチャップ
・たまねぎ ・ピーマン ・ウインナー

作り方

食パンにケチャップをぬり、切った材料をのせて焼くだけ！

※材料をあらかじめ切っておくと
のせるだけなので時短で作れます。



食材の種類を変えたりチーズをのせたりしてもおいしいですよ。

水分補給をしっかりとしましょう

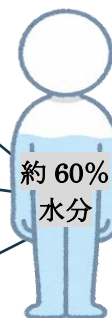
汗によって、水分と塩分が失われると、体温を調節する機能が低下して、熱中症になりやすくなります。

1日の水分摂取量

食事 1.0 L
体内で作られる 0.3 L
飲み水 1.2 L

1日の水分排出

尿・便 1.6 L
呼吸や汗 0.9 L



約 60%
水分

飲み物を一気に飲むと吸収が悪くなり胃に負担をかけたり、消化能力を低下させ食欲不振にもつながります。1回に飲む量はコップ1杯(150ml)を目安にし、1日2リットル程飲むようにしましょう。

予防するためには適切な水分補給が必要です。

のどが渇いてから水分をとっていませんか？
のどの渇きを感じたら、脱水症状の一手手前です。こまめに水分をとるようにしましょう。
～特に水分補給を意識してほしい時～
・起床時 ・食事時 ・帰宅時 ・入浴後 ・就寝前

甘い清涼飲料水には砂糖が多く含まれています。このような飲みものは、砂糖を摂りすぎるだけでなく、栄養補給ができず「夏バテ」にもつながります。水やお茶で水分補給をするように心がけましょう。