

平成30年度

海田小学校

5月



きゅうしょくだより

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちますが、新しい学年やクラスでの生活にはもう慣れたでしょうか？

5月は連休もあり、疲れがたまりやすい時期なので、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で子どもたちが元気に過ごせるよう、ご協力お願いいたします。

# 朝ごはんを食べよう！

朝ごはん、しっかり食べていますか？

理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。

朝ごはん

体と脳を Wake Up!



おはよう、いただきます！

準備OK



朝ごはんをしっかり食べると、体や頭が活動を始める。



やる気が出てきて、元気に登校できる。

## 朝ごはん

# 朝ごはん

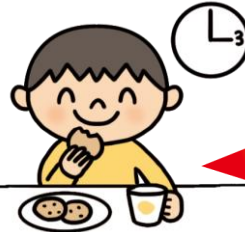
## で毎日ハッピーサイクル!



朝、おなかがすいた状態で、気持ちよく目覚めることができる。



次の日も朝ごはんをしっかり食べるために夜更かしせずに早く寝る。寝る前の間食もしない。



時間を決めて食べることが身につく。おやつは量や質も考えて食べられる。



お昼の給食まで集中力と体力が途切れずに授業を受けられる。

5月26日は運動会です。運動会に向けて練習も始まります。元気に体を動かすためのひみつ、それは「早起き」と「朝ごはん」です。朝のよい習慣は生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活のもとになります。健康的な生活リズムをつくるためには、「早寝」も大切です。運動会をがんばるために、夜ふかしなどの習慣がついている人は、「早寝」「早起き」「朝ごはん」で生活リズムを早めにリセットしましょう。

# ちから あさ 5つの力、朝ごはん! まいにちげんき 毎日元気!



**脳がはたらく!**  
脳にエネルギーをチャージします。



**体をウェイクアップ!**  
朝ごはん体全体が目覚め、温まります。

**肥満も防く!?**  
朝食を抜く子に太りすぎがよく見られるそうです。



**おなかが動きだす!**  
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

**生活習慣病を予防!**  
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

パンだけごはんだけといった朝ごはんになっていませんか? 朝ごはんは1日の元気のもとです。しっかりと食べましょう。



## ☆☆ 正しい水分補給で運動会を乗り切ろう! ☆☆

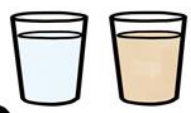
暑い中での練習になるので、水分をこまめにとり、熱中症にならないように気をつけましょう。

**タイミング**



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



**種類**

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。



**量**



1回コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

5~15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



**温度**

**●3回の食事からしっかりとる!**  
水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からできます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



野菜や果物は成分の90%近くが水分です。今から旬をむかえる夏野菜はとくに水分が豊富で、練習でかいた汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。給食も残さず食べて、水分を補給しましょう。