

5月給食だより



令和7年 5月号
那珂川町学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

1日のスタートは朝ごはんから



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、ふとんに入って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、起きたとき体はじつ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の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に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です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

◎まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



◎食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

主食
おにぎり



主食 + 汁物
おにぎり + みそ汁



主食 + 汁物 + 主菜
おにぎり + みそ汁 + 卵焼き



習慣づけることが
大切です！

朝ごはんの効果

やる気や集中力が
高まる



運動能力がアップ



便秘を予防する



生活リズムが整う



脳のエネルギー源は
ブドウ糖！！



脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンなどに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはエネルギー不足になっています。そのため、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて脳を活性化させましょう。

熱中症を防ぐ

食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。



睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう。



カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう。



一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう。



スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。