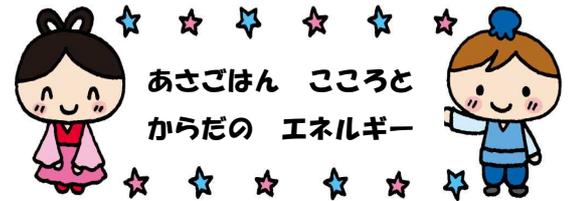




ぱくぱく7月号

中島村学校給食センター



あさごはん こころと
からだの エネルギー

1日1日と暑くなってきました。7月は楽しい夏休みも控えています。夏バテなどで体調をこわさないよう、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活で暑い夏を元気に乗り越えましょう。たくさん汗をかく季節ですので、今月は水分補給と朝ごはんについて考えてみたいと思います。

夏の水分補給はなぜ大切なの??

子どもの体は体重の70%が水分です

【水分の役割】

- ① 栄養素と老廃物を入れ替える運び役
→ 不足すると…血液がドロドロになってだるくなったり、ねむくなったりします。
- ② 体温を調節する（人間は汗をかいて体温を下げる仕組みになっています。）
→ 不足すると…体が熱くなって、体の動きが鈍くなり、最悪の場合命を落とす危険もあります。



体重の3%の水分を失っただけで脱水症状を起こすと言われています。夏の暑い日や、スポーツの練習中などには注意が必要です。

水分補給の量

1日に必要な水分の量 → 2～2.5Lの水分が必要です。その内、1日3食の食事から約1Lくらいの水分がとれています。（夏野菜には水分が多く入っていますので、夏野菜を積極的に食べましょう。）
ですので、飲み物では1日1L～1.5L程度の水分が必要です。

効果的な水分の摂り方

- ① コップ1杯（200ml）の水分を何回かに分けてとる。
→がぶ飲みは胃や腎臓の負担になります。
- ② のどが渇く前に飲む！ →コップ1杯程度の水分でも、体に吸収されるまでに、60分～90分かかります。こまめな水分補給を習慣にして、水分不足を防ぎましょう。
- ③ たくさん運動をした時は、スポーツドリンクの活用も○
→汗には水分とともに、ミネラルも含まれています。スポーツドリンクや、ミネラルウォーターを飲むのもよいですが、スポーツドリンクは思っている以上に糖分が多いので、飲みすぎは肥満につながります。注意しましょう。
特別な運動をしていない場合は、水やお茶にしましょう。



上手に水分補給をして、暑い夏を元気に過ごしましょう！

朝ごはんの重要性について

1日3回の食事の中で、特に朝ごはんが重要視されているのはなぜでしょう？

朝起きた時、体や脳はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べると睡眠中に下がった体温が上昇し、血流が良くなるので体が元気に動き出す他、消化器系も活動し、便通もよくなります。

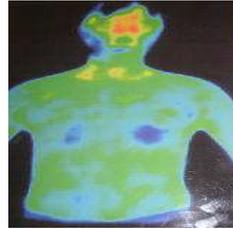
また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳のエネルギー源になるものはブドウ糖だけです。ですので、しっかりご飯やパンなどの良質の炭水化物をとることが必要です。

【体温の変化】

朝ごはんの役割

- 低くなった体温を上昇させ、体を目覚めさせる。
- 脳を目覚めさせる。
- 排便を促す。

朝食前



朝食1時間後



血流がよくなり、体が温かくなっています。

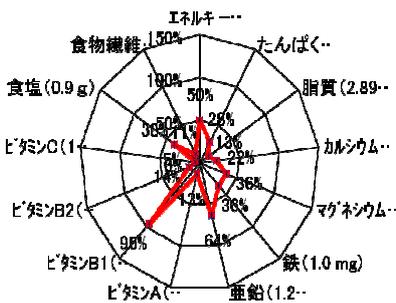
「子ども食育図鑑 朝ごはんは元気のもと 少年写真新聞社」



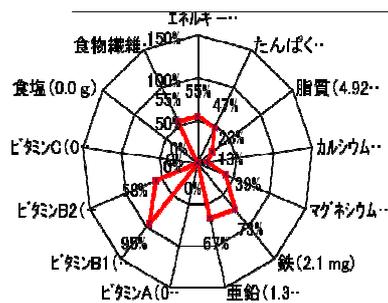
どんな朝ごはんを食べたらいいの？ ～パターン別栄養価～



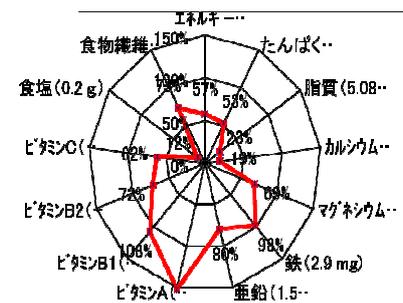
① 主食のみ（ご飯+ふりかけ）



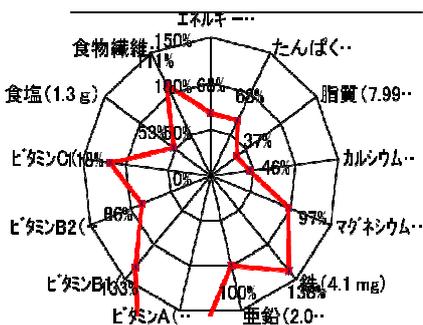
② 主食+主菜（ご飯+納豆）



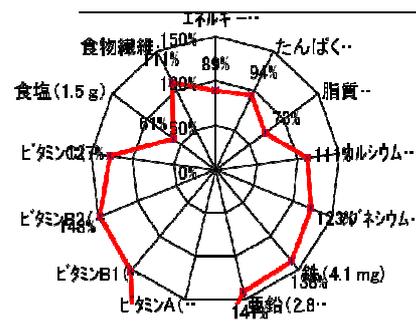
③ 主食+主菜+副菜（ご飯+納豆+おひたし）



④ 主食+主菜+副菜+汁



⑤ ④+牛乳



主食・主菜・副菜・汁を組み合わせると、栄養バランスのよい献立になります。また、牛乳は不足しがちなカルシウムの供給源になります。食事と1日にコップ1杯～2杯のむと1日に必要な量が補えます。

夏休みは、夜更かしをすることもあるかもしれませんが、しかし、朝・昼を一緒にして1日2食にすると体のリズムが崩れます。また、1日2食では、必要なエネルギーを補いきれなかったり、長時間空腹の時間が続くことから体がエネルギーをため込むようになるため、太りやすくなります。1日3食しっかり食べましょう。

夏休みはたくさんお手伝いをしてほしいと思います。家族の朝食作りにもチャレンジしてみましょう！