

# スクールランチ

令和5年7月 丹波市教育委員会

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。食欲が落ちがちな時期ですが、熱中症にならないためにも朝ごはんを毎日食べ、水分は意識して取るようにしましょう。そして、睡眠時間もしっかりとって夏を元気に過ごせる体づくりをしましょう。

## 一日の始まりは朝ごはんから

朝ごはんは、私たちの体を目覚めさせるために、とても大切なものです。「家を出るギリギリまで寝ていたい」「朝ごはんより身だしなみに時間を使いたい」という理由で朝ごはんを食べずに登校していませんか？学校がある日はもちろん、休みの日も生活リズムを整えるために、毎日欠かさず食べましょう。

### 朝ごはんを食べると

#### 脳の働きを活発にする

よくかんで食べると、脳が刺激され、頭がシャキッと、集中力が高まります。

#### 体や脳のエネルギーになる

寝ている間に空っぽになったエネルギーが補給されることで、午前中に勉強したり、運動したりするやる気が起きます。

#### 排便をうながす

食べ物を消化するために胃や腸が動き始めて、朝の排便をうながし、おなかですっきりします。

#### 体温が上がる

エネルギーが補給され、腸などが動き出すことで、寝ている間に下がった体温が上昇し、活動の準備が整います。

### 朝ごはんをおいしく食べるポイント

できているものにチェックをつけてみましょう。

- 夜食は食べない、もしくは消化によいものを食べる。
- 夜更かしをしないで早く寝る。
- 早起きをして朝日を浴びる。

何個チェックが付きましたか？

3つともチェックがつくようにチャレンジしてみましょう。

### えんじょい！ ENJOY！ おにぎり活

「朝はあまり食欲がわなくて…」という人におすすめなのがおにぎりです。

ごはんの具材に、残り物のおかずや、冷蔵庫に常備している食材を入れて、食べられるサイズに握るだけ！いくつかの具材を組み合わせることで、簡単に栄養バランスの良い朝ごはんが作れます。

\*おすすめの組み合わせ\*

えだまめ+塩昆布

さけフレーク+あおじそ+ごま油

などなど

## 水分補給

のどが渴いてから水分補給をしている人、遅いです。のどが渴いているときは、すでに水分が不足しています。水分はのどが渴く前にこまめに補給しましょう。例えば、体を動かして遊んだり、運動したりする前は水分補給のタイミングです。体を動かしている最中も20分に1回は水分をとるようにしましょう。

運動前

開始

20分

40分

60分

250~500mL

1時間に

500~1000mL

※ 汗をたくさんかいた時の飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。