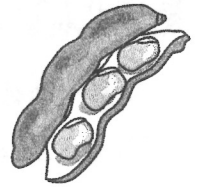




5月 給食だより



新緑の季節になりました

若葉が芽吹き、さわやかな5月になりました。しかし、季節の変わり目で朝夕の気温差があったり、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり体調が崩れてしまうことがよくあります。

5月28日には、運動会があります。運動会の練習も始まっています。元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

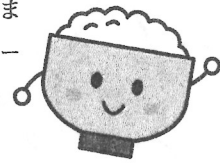
朝ごはんや水分のとりかたに気をつけて運動会を迎えましょう！！



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果

<p>やる気や集中力が高まる</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動能力アップ</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>生活リズムが整う</p>
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------



栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん おにぎり
パン

汁物

野菜の
みそ汁
野菜
スープ

おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

果物

牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張^{がんば}って20~30分ほど早く起き^おきましょう。早起^{はやお}きをして朝^{あさ}の光^{ひかり}を浴^あび、日中^{にちゅう}は元^{げん}気に活^{かつ}動^{どう}することで、寝^ねつきもよくなり、早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おきの習慣^{しゅうかん}が身^みに付^つきます。



② おなかがすいていません

…夕^{ゆう}ご^ごはんを早^{はや}めに済^すませましょ^う。塾^{じゅく}や習^{なら}い事^{こと}など夜^{よる}遅^{おそ}くなる場^{ばあい}合^がい、2回^に分^わけて食^たべるのがおす^ねすめ^{まえ}です。また、寝^ねる前^{まえ}にお菓^{かし}子^{たん}を食^たべたり、夜^{よる}更^まかしをし^したりするの^のはやめ^めましょ^う。



からだの3分の2は水分^{すいぶん}でできています。水^{みず}は体^{からだ}の中^{なか}で大切^{たいせつ}な働^{はたら}きをしてい^います。上手^{じょうず}に水分^{すいぶん}をとるよう^{よう}にしましょ^う。



体内^{たいない}から水分^{すいぶん}が失^うなれると、のど^{のど}の渇^{かわ}きを感じ^{かん}じ2%失^うなれるとめまいや吐^はき気^け、食^{しょく}欲^{よく}減^{げん}退^{たい}などがみ^みられ、10~12%失^うなれると筋^{きん}肉^{にく}けいれんや意^い識^しの混^{こん}乱^{らん}、20%失^うなれると生^{せい}命^{めい}に危^き機^きがおよ^よびま^ます。のどに渇^{かわ}きを感じ^{かん}じた時^{とき}は、す^すでに脱^{だっすい}水^{すい}が始^{はじ}まっ^っている状^{じょうたい}態^{たい}なの^のです!

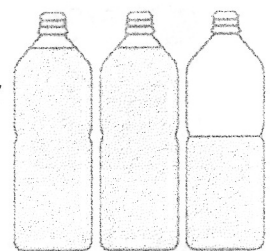
いつ飲めばいいの?

できればのどが渇^{かわ}く前^{まえ}。そのた^ためには、朝^{あさ}起^おきた時^{とき}、運^{うんどう}動^{どう}時^じ、入^{にゅう}浴^{よく}時^じ、寝^ねる前^{まえ}と^とい^いったタイ^{たい}ミ^みン^んグで意^い識^ししてこま^こま^まめに水分^{すいぶん}補^ほ給^{きゅう}しましょ^う。



何を飲めばいいの?

スポ^{すぽ}ーツ^{ーツ}ド^どリ^りン^んクは、よ^よほ^ほど汗^{あせ}をかいた時^{とき}は適^{てき}していま^{いま}すが、糖^{とう}分^{ぶん}や塩^{えん}分^{ぶん}もあ^あるの^ので、日^{にち}常^{じょう}なら^らば水^{みず}やカ^かフェ^ふイン^{いん}を^をふ^ふくま^まない麦^{むぎ}茶^{ちゃ}で十^{じゅう}分^{ぶん}で^です。



水の必要量は?

成人^{せいじん}の体^{たい}内^{ない}の水分^{すいぶん}は尿^{にょう}や便^{べん}、汗^{あせ}として体^{からだ}から出^でてい^いき、また、呼^こ気^き(吐^はく息^{いき})や皮^ひふから自^じ然^{ぜん}に蒸^{じょう}発^{はつ}し、1日^{いちにち}当^{あた}り約^{やく}2.5L失^うなれるとさ^されていま^{いま}す。反^{はん}対^{たい}に摂^{せつ}取^{しゆ}する水分^{すいぶん}は、食^たべ物^{もの}から約^{やく}1L、体^{たい}内^{ない}で代^{たい}謝^{しゃ}されるときに生^{せい}成^{せい}される水分^{すいぶん}が、約^{やく}0.3Lな^なので残^{のこ}りの約^{やく}1.2Lを飲^{いん}料^{りょう}水^{すい}として必^{ひつ}要^{よう}としま^ます。し^しか^かし、こ^これは自^め安^{やす}量^{りょう}で、必^{ひつ}要^{よう}量^{りょう}はそ^{その}の時^{とき}の状^{じょう}況^{きやう}(天^{てん}候^{こう}や活^{かつ}動^{どう})によ^よって変^かわりま^ます。また、日^に本^{ほん}人^{じん}は水分^{すいぶん}含^{かん}有^{ゆう}量^{りょう}が^が高^{たか}い米^{まい}飯^{はん}や麵^{めん}を主^{しゅ}食^{しょく}として食^たべる傾^{けい}向^{こう}があ^あるの^ので、あ^ある程^{ていど}度^ど食^{しょく}事^じから^らも水分^{すいぶん}を摂^{せつ}取^{しゆ}して^{して}いる^いる^るそ^そう^うです。(給^{きゅう}食^{しょく}を全^{ぜん}部^ぶ食^{しょく}べると、250cc~300ccの水分^{すいぶん}をとること^{こと}が^ができ^{でき}ますよ!!)

スポ^{すぽ}ーツ^{ーツ}な^などを^をして^{して}た^たく^くさん汗^{あせ}をかいた時^{とき}は、運^{うんどう}動^{どう}前^{ぜん}後^ごの体^{たい}重^{じゅう}差^さが汗^{あせ}の量^{りょう}にな^{なり}り、減^へった量^{りょう}(発^{はつ}汗^{かん}量^{りょう})の7~8割^{わり}程^{ていど}の補^ほ給^{きゅう}が自^め安^{やす}とさ^されていま^{いま}す。日^ひご^ごろ^ろから自^じ分^{ぶん}の体^{たい}重^{じゅう}を計^{けい}って、汗^{あせ}の量^{りょう}に^に見^み合^あった水分^{すいぶん}補^ほ給^{きゅう}を心^{こころ}が^がけ^けてお^おく^くと^とい^いい^いで^でし^しょう。