

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.4.28(火)【No.2】

## さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月。新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッと  
する半面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、  
お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、  
「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正  
しい生活」をぜひ心がけていただきたいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

## 給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べるための時間ではありません。  
その日の献立や食材について、「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目  
と口(舌)で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、栄養教諭  
が作成した献立に関する資料をもとに、担任が「どんな味がするかな? ひと  
口は食べてみよう!」と声をかけています※。子どもたちの「味覚の幅」を  
広げるためにも「新しい味との出会い」はとても大切なものだと考えて  
います。

※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。  
食物アレルギー等については十分に配慮しています。

◆ 5つの力、朝ごはん! 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!

- ① 脳が働く! → 脳にエネルギーを補給します。
- ② 体を目覚めさせる! → 朝ごはんを食べて体全体が目覚め、温まります。
- ③ 肥満を防ぐ! → 朝ごはんを抜いている人に太りすぎがよく見られます。
- ④ おなかが動き出す! → 胃腸が働き始め、すっきり排便できます。
- ⑤ 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。



そろそろ気をつけたいね!

## 初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、  
まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつ  
けて水分補給をしましょう。

朝ごはんを食べてはしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル  
(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については  
予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分の  
とりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを  
含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに!



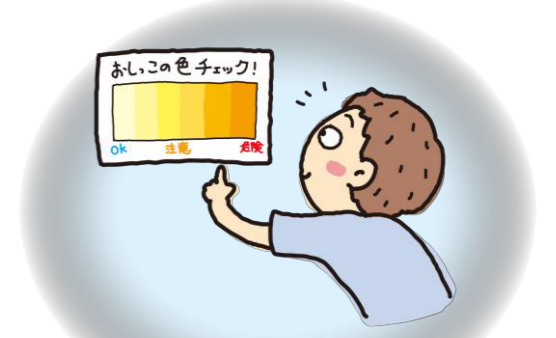
一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがか  
やく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで  
水分補給をしましょう。

運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰  
など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあ  
けたら早めに飲みきろうね。

おしっこの色にも注目!



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっ  
ていたら、体からの「お水が足りないよ」というサイ  
ンだと思ってね。