



令和6年 7月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りががあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃだめなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるために

ビタミンB₁が必要です。ビタミンB₁は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい※）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

※ 参考文献：山梨県甲州市HP「塩山式手ばかり」、2024年6月閲覧



赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷やっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気を付けることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、
しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を
心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲みすぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

健康おやつ選び方



砂糖や油のとりすぎに
つながりやすい

チェンジ!!



カルシウムやビタミンなど
不足しがちな栄養を補える

肥満やこわい
病気の原因に

健康

給食レシピ紹介「みそドレッシングサラダ」

材料	大人約二人分	切り方	つくりかた
じゃがいも	120g	いちょう切り	①じゃがいもは蒸して、冷ます。 ②野菜を下ゆでする。 (給食ではゆでますが、ご家庭では好きな野菜でOK) ③ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。 (給食では加熱しています) ④野菜とじゃがいもを盛り付けて、ドレッシングをかける。
キャベツ	100g	短冊切り	
きゅうり	20g	斜め半月	
にんじん	20g	いちょう切り	
コーン缶	30g	┆	6月に提供して、人気のあったサラダです。夏休みにご家庭で作ってみたいかがでしょうか。
白みそ	7g	┆	
塩	1g	┆	
はちみつ	10g	ドレッシング	
サラダ油	10g	┆	
酢	7g	┆	

保護者の皆様へ

- ・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- ・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。