

# 給食だより



令和5年

5月号

(毎月18日はのぎ産地消の日)

野木町立野木中学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

### 早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



### カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



### のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



### 汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



大きくなあれ

タケノコはとも<sup>せいちょう</sup>も成長が早く、<sup>はや</sup>いっかげつ<sup>たけ</sup>おおよそ1ヵ月で竹になります。  
※種類によっても違います。



# 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけよう!



## まとめ 朝ごはんのはたらき



体や脳へのエネルギーチャージ!



体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる!



体をウォーミングアップする!