



港区立御成門学園  
御成門小学校  
校長 阿部俊幸  
栄養士 日吉恵美

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲もおとろえがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みをむかえましょう。

## 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？

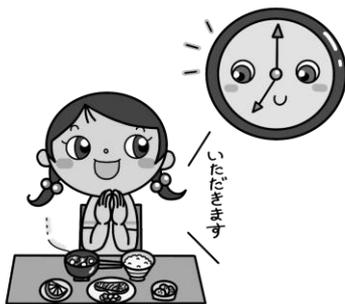
寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



### 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、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつ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



のどが渴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過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。



2学期は9月3日(火)から給食が始まります。

ランチマットとマスクの用意をお願いします。マスクはいつ給食当番になってもいいように、ランドセルに3~4枚入れておいてください。