



令和 7 年 6 月 3 0 日
荒川区立尾久宮前小学校
校 長 岩 崎 昇

暑い日が続いています。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。

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。



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。炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミン B₁ が必要です。ビタミン B₁ は豚肉やハム、大豆、グリンピースなどに多く含まれています。

さらに1日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？

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。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

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	プチトマト・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！

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けられます。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。

1・2年生がさやむきをしました

5月14日に1年生がグリンピースのさやむき、5月16日に2年生がそらまめのさやむきを行いました。1年生のグリンピースのさやむきでは、栄養士からグリンピースの成長過程とさやむきの説明を聞き、よく観察しながらさやをむいていました。また担任から「みどりいろのたね」という本の読み聞かせを聞きました。2年生のそらまめのさやむきでは、「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせを聞いたあと、さやをむきました。本当にふわふわのベッドかなと声をかけると「ふわふわしている」「ちょっとぬれている」と、たくさんの気づきがあったようです。

給食時には「おいしい!」「頑張って食べてみたらおいしかった!」と1、2年生はもちろん、他の学年の子たちもよく食べていました。

