



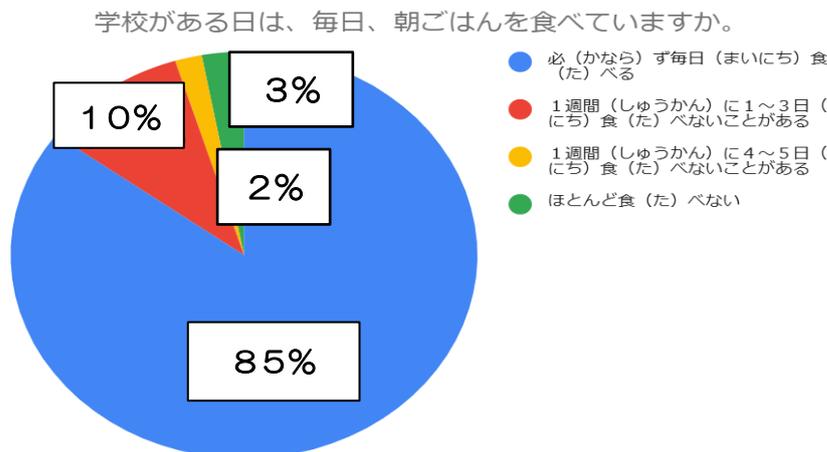
夏の健康も、朝ごはんから！

暑い時期は、熱中症にならないためにも、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。できればただ食べるのではなく、それぞれの食べ物の栄養のはたらきも考えて食べるようにし、元気バッチリで過ごしましょう。

今年度も「生活習慣についてのアンケート」を実施しました。結果は85%が「毎日、朝ごはんをかならず食べている」と答えていました。(図1)今年度は、昨年度より3ポイント低下していました。また、朝ごはんを約7人に1人が「朝ごはんを食べないことがある」と回答していました。朝ごはんを食べていない児童は14人いました。

★学校保健委員会のアンケート結果より(6月)

(図1)



ポイント！

主食+主菜+副菜をそろえて食べよう！

朝ごはんを食べると・・・

いただきます！

(頭スッキリ！)

主食のご飯やパンに多い炭水化物は、脳や体を動かすためのエネルギー源です。

+

(体ニッコリ！)

集中力もアップします！

主菜のおかずが多いたんぱく質は体をつくる材料になります。朝の冷えた体温も上げてくれます。

+

体も温めます！

(健やかキラリ！)

野菜を多く使う副菜やデザートのかだものには、ビタミンや食物繊維がたっぷり。体の調子を整えます。

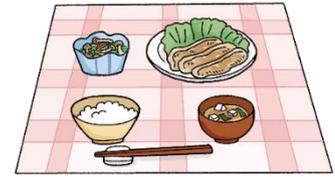
すっきり快便も！

ごちそうさま！

おすすめ!

朝ごはんでも水分補給!

人間は実は寝ている間にたくさん汗をかいています。そのため水分補給は欠かせません。水分は食べ物からとることができます。いろいろな栄養素がとれて水分も無理なく補給できるものにはこのようなものがあります。



ご飯

じつは水分たっぷり。
塩分もゼロだよ!



牛乳

栄養のバランスも
さらに整えてくれるよ!



具たくさんのみそ汁やスープ

栄養も増し増し! 水分補給にもなるよ!
水分補給にもなるよ!



夏の野菜・くだもの

夏の太陽をいっぱい浴びた野菜や
くだものは水分もたっぷりで、おいしい!



せいかつリズムをととのえよう!



とうもろこしの皮むき

7月3日(木)は、3年生の「とうもろこしの皮むき体験」を予定しています。1人2本むいてもらう予定です。とうもろこしの美味しい季節です。皮やひげがついたまま売られています。子どもたちでも簡単に皮をむくことができるので、一緒にやってみてはいかがでしょうか。皮むきの後は、ぜひ皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。



とうもろこしの粒とひげの関係

ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、粒(実)とひげの数は同じになります。

