

# 食育だより 5月号

令和8年5月  
(毎月19日は食育の日)  
秩父市立荒川共同調理場

白ごとに暖かさが増し、外遊びの楽しさも増す5月です。新学期が始まってほぼ一か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホットする半面、疲れも出てきやすい頃です。「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった生活を心がけて、健康と学力アップを育んでいきましょう。



## 朝ごはんは1日の始まり しっかり食べて健康な心と体をつくろう!



### 朝ごはんのやくわり

体温があがり、体が活発になる

脳にエネルギーが補給される

腸が刺激されてはたらきがよくなる

元気に運動

集中力アップ

快便



バランスよく食べようね!



朝ごはんを食べないと、おなかがすいて勉強に集中できずぼんやりしたり、イライラの原因になります。また、エネルギー不足では、体を動かすための筋肉が十分に動かさません。朝、食欲がない場合は、無理にたくさん食べず、エネルギー補給することを目的に食べてみましょう。

そろそろ気をつけたいね!

# 初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!

朝ごはんではまずしっかり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で!

ちびちび、こまめに!

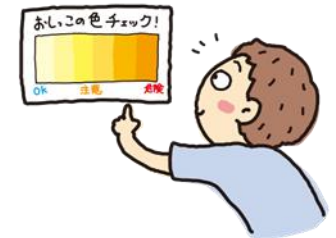


ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前とはとくにしっかり!

おしっこの色にも注目!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。

トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなったいたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。