

令 和 5年 4月 28日 小金井市立本町小学校 栄養士 西村 弥生

新年度が始まってひと見がたち、今週から始まった1年生も少しずつ給食が慣れてきた様 子がうかがえます。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。

早寝・早起きをし、朝ごはんを 必ず食べましょう すいみんぶそく あさ 睡眠不足や朝ごはん

ぬ ねっちゅうしょう 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

カリウムは水にとけやすいので、 かねっぱあい加熱する場合は、みそ汁や スープがおすすめです。



のどが渇いていなくても、 こまめに水や麦茶を 飲みましょう

いちど の りょう 一度に飲む 量 はコップ 1 杯程度が目安です。

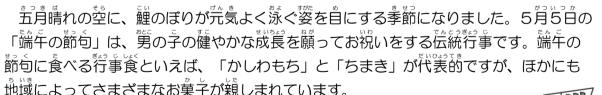


汗をたくさんかいたときには、 水分と一緒に塩分も とりましょう

スポーツドリンクや経口 ほすいえき りょう 補水液を利用しましょう。



各地に伝わる端午の節句のお菓子





気の色流り、早寝・早起き・朝之は

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。 特に1日の始 まりの食事である「朝ごはん」は、腕っていた脳と体を削覚めさせ、活動を 始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるな。 ど、童愛な役割を集たしています。

朝ごはんの効果



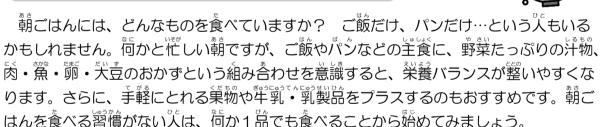








栄養バランスも意識しましょう











養べる時間がない人は、頑張って20~30分ほど草むきをしてみましょう。朝の光を 冷びて、日中元気に活動することで、寝付きもよくなります。 朝に食欲がない人は 夕飯を 草めに済ませましょう。 塾や習い事でんが違くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすす めです。また、導る前にお菓子を食べたりしないように気を付けましょう。