



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症が心配です。熱中症の予防のためにも、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして必ず朝ごはんを食べて登校し、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

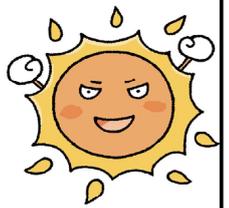
### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



## 旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

### 旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



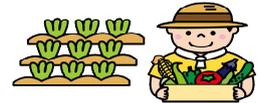
◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節にあった働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



### 野菜の旬を見よう!



<p><b>春</b></p> <p>アスパラガス</p> <p>たけのこ</p> <p>にら</p> <p>なののは</p> <p>そらめめ</p> <p>グリーンピース</p>	<p><b>夏</b></p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>ピーマン</p> <p>とうもろこし</p> <p>きゅうり</p> <p>えだまめ</p>	<p><b>秋</b></p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>さといも</p> <p>きのこ</p>	<p><b>冬</b></p> <p>ほうれんそう</p> <p>ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>だいこん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>れんこん</p>
--	--	--	---

# 第4回 朝ごはんコラム 『休日も朝ごはんを食べなきゃだめなの？』

7月に入り、夏休みまでのカウントダウンが始まりました。夏休みを心待ちにしている児童生徒のみなさんも多いのではないのでしょうか。4月より、朝ごはんについてのコラムを給食だよりに掲載していますが、休日に朝ごはんを食べていないという声も聞かれます。みなさんは、休日の朝ごはんも必要だと思いますか？今月の朝ごはんコラムでは、そんなことを一緒に考えてみましょう。

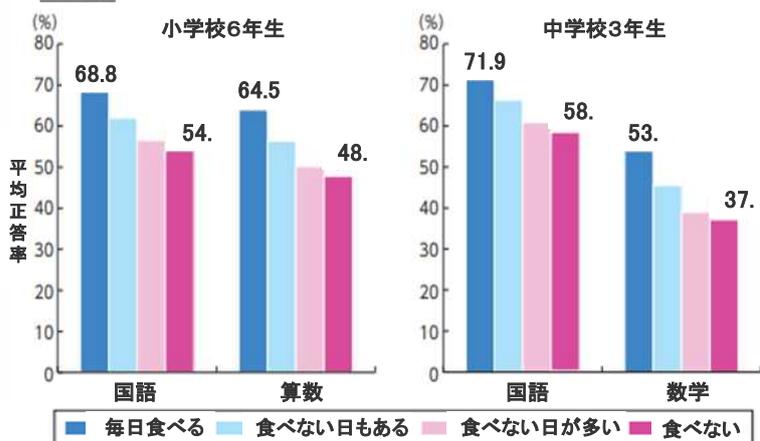


## ～朝ごはんの効果～

朝ごはんには、脳や体・腸を目覚めさせる効果があります。4月の給食だよりに掲載したように、朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、勉強や運動を頑張る力も身に付いていきます。ここで注目して欲しいポイントが、毎日食べている人と食べない日が少しでもある人との差です。少しでも朝ごはんを食べない日があるだけで、どんな1日を過ごせるかが変わり、それが積み重なって、学力の差が生まれてきてしまいます。



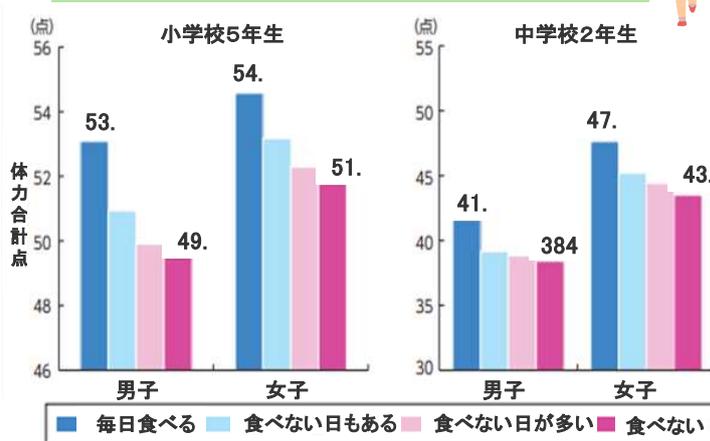
朝食摂取と「全国学力・学習状況調査」の平均正答率との関連



文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」



朝食摂取と「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の体力合計点との関連



スポーツ庁「令和5年度 全国体力・運動能力・運動習慣等調査」

## ～休みの日も朝ごはんから1日を～



休みの日に朝ごはんを食べない大きな理由として、遅くまで寝ていて朝ごはんとお昼が一緒になってしまうことが挙げられると思います。しかし、お昼ごはんから1日をスタートさせてしまうと、日中ではなく夕方まで体が活動的な状態になってしまいます。すると、本来眠りたい時間に眠くならないため遅寝になり、次の日の朝も起きられず・・・といった夜型の生活サイクルが回り始めてしまいます。また、学校も部活も早くからの予定もないからと、朝ゆっくりと寝ている日がある人もいるかもしれません。しかし、そうすると、体は時差ボケの状態となり、早く起きなければならない日の「なんだか調子が乗らない」という不定愁訴の原因となります。



## 「毎日きちんと朝ごはんを準備するのって大変・・・」



と、感じているおうちの方も少なくないはず。時間をかけずに、でも成長期の子どもたちが必要なエネルギーや栄養素をとるために、3つのポイントを押さえて、学校が休みの日も朝ごはんを食べましょう！

- ① 夜ごはんの残りや作り置きを活用！
- ② すぐに食べられる納豆やゆで卵、鮭フレークを常備！
- ③ 調理しなくても食べられる、レタスやトマトを常備！  
洗っただけで、ちぎっただけで、副菜に変身！



## 7月の茨城をたべよう♪



### トマト



茨城県は、全国有数のトマトの産地です。県内各地で1年を通して生産されています。特にミニトマトは、全国トップクラスの生産量を誇ります。各産地では、様々なこだわりを持って栽培されたオリジナル品種も多数あります。実はミニトマトは、大きいトマトより栄養価も高いです。100gあたりでは、カロテンもビタミンCも約2倍含まれているんですよ。ぜひ常備して、朝ごはんの副菜に活用してください。