



新年度が始まって1か月がたちました。子供たちも新しい環境に慣れ、授業や行事等に頑張っていることと思います。

しかし、ゴールデンウィークなどで生活リズムも乱れやすい上に、日中は夏日（最高気温が25℃以上の日）になる日もあり、気候の変化で疲やすい時期でもあります。早寝早起きをし、朝食をしっかり食べることが大切です。また、適度な運動を心がけて、暑さに負けない強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を  
身に付けよう！



## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、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

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

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

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち  
(北海道)



べこもち  
(青森県)



朴葉巻き  
(長野県)



三角ちまき  
(新潟県)



麦だんご  
(徳島県)



鯉菓子  
(長崎県)



鯨ようかん  
(宮崎県)



あくまき  
(鹿児島県)



# 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとりることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始す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、重要な役割を果たしています。



## 朝ごはんの効果

|                    |                   |                |                |                 |
|--------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
| <p>やる気や集中力が高まる</p> | <p>イライラしにくくなる</p> | <p>運動能力アップ</p> | <p>便秘を予防する</p> | <p>生活リズムが整う</p> |
|--------------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|

## 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの「主食」に、野菜たっぷりの「汁物」、肉・魚・卵・大豆の「おかず」という組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

|                                         |                                            |                                             |                                        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| <p><b>主食</b></p> <p>ごはん おにぎり<br/>パン</p> | <p><b>+ 汁物</b></p> <p>野菜のみそ汁<br/>野菜スープ</p> | <p><b>+ おかず(主菜)</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> | <p><b>+ 果物</b></p>                     |
|                                         |                                            |                                             | <p><b>+ 牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳 ヨーグルト</p> |

## 悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

### 食べる時間がありません

…まずは早く寝て、頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



### おなかがすいていません

…夕ご飯を早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、行く前と後の2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのは控えましょう。

