

食育だより

令和7年7月17日
3号
碧南市教育委員会

楽しい夏休みが始まります。夏休みを元気に楽しく過ごすためには、食事が重要です。特に、朝ごはんはとても重要です。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを夏休みも欠かさず食べてほしいです。

夏休みこそ、朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんを食べると、「熱中症」になりにくい！！

<水分と塩分が補われる！！>

寝ている間も汗などで水分や塩分が失われます。夏は夜も汗をかくことが多く、朝起きた時には水分や塩分が不足しています。朝ごはん、水分や塩分を補うことで、午前中の熱中症を防ぐことができます。

朝ごはんの
ポイント！

飲み物や汁もので水分塩分補給！！

朝ごはん、水やお茶など水分補給できるものを飲みましょう。また、みそ汁やスープを飲むことで、水分と塩分を同時にとることができます。



<エネルギー源が補われる！！>

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間も使われています。朝ごはんを食べることでブドウ糖を補給でき、脳と体をしっかりと目覚めさせ、熱中症に負けないためのエネルギーを確保することができます。

朝ごはんの
ポイント！

主食でエネルギー源補給！！ 野菜や果物も一緒に！！

ごはん・パン・めんなどの主食を必ず食べましょう。「主食のみ」だとブドウ糖をエネルギーに変えるためのビタミンB₁が足りません。野菜や果物も一緒に食べるようにしてほしいです。



<体温調節機能が保たれる！！>

朝ごはんを食べることで体温が上がります。体温が上がると、体温を調整する機能がよく働き、汗をかきやすくなります。汗をかくことで、体温が上がりすぎないように調節ができ、熱中症を予防することができます。

朝ごはんの
ポイント！

栄養バランスのとれた朝食が体温調整を正常にします！！

体温調整機能は、体内の水分量やエネルギー量に影響されます。栄養バランスの取れた朝ごはんを食べることで、体温調整機能が正常に働きます。



夏休み、朝ごはんを毎日食べることを目標にしてみませんか？

朝ごはんには野菜を食べよう！！

碧南市の小学4年生・6年生、中学2年生にアンケートをしたところ、「朝ごはんには野菜を食べている」と答えたのは約30%でした。栄養素を体の中で効率よく使うためにも野菜を食べることは、とても大事です。夏休みに、朝ごはんでは野菜を食べる工夫を家族で考えてみませんか？夏野菜は、朝ごはんに向いているものが多くあります。今がおいしい時の夏野菜を朝ごはんでは食べてみてください。

★夏野菜は、朝ごはんには最適！！★

<トマト>

トマトの酸味が胃の働きを助けます。暑くて食欲のない時にも胃が正常に働くように手助けをしてくれます。生で食べると体を冷やす効果があります。



<きゅうり>

水分を多く含み、体を冷やす働きがあります。カリウムも多く含みます。カリウムは、不足すると夏バテの原因になるため、きゅうりは夏バテ防止にも役立ちます。



<とうもろこし>

野菜の中では、エネルギー源となる炭水化物を豊富に含みます。炭水化物だけでなく、ビタミンやミネラルもたっぷり詰まっています。

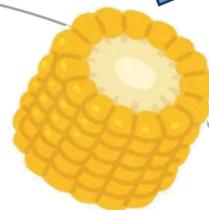
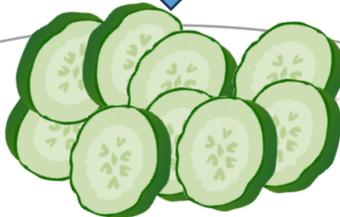
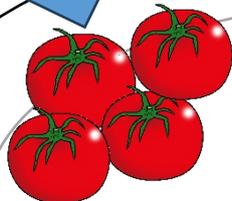


簡単調理で、朝ごはんには野菜をプラス

ミニトマトなら
洗うだけ

洗って
切る

皮をむいて洗って
レンジで2分加熱



ウインナーをレンジで加熱して加えれば、朝ごはんのおかずの完成です。

