



夏の訪れを感じる暑い日が続いています。子どもたちは汗をたくさんかき、水分や栄養が失われやすい季節です。7月はトマト・なす・とうもろこし・ピーマン・オクラなどのビタミンたっぷりの夏野菜が旬です。体を冷ます作用があり、暑さ対策にぴったりです。

～朝食の大切さ～

朝食を食べない子どもほど疲れやすく、からだの活動も頭脳の働きも鈍ることは、1993年の国民栄養調査でも指摘されています。

・役割

- ①寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする。
- ②ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムを整える。
- ③脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にする。

☆朝、おなかがすいて目覚めますか？

朝、昼、間食、夕の食事割合は、3：3：1：4くらいが望ましいとされています。

☆朝食 30分前には起床していますか？

起き抜けは、胃腸の動きも不活発です。朝食の1時間前くらい前には起床して、散歩や体操をしましょう。



☆だんらんする食卓づくり

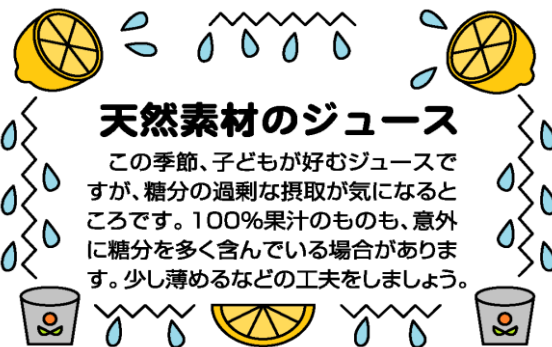
人間だからこそ、同じ場所でみんなと一緒に食事をする事が出来ます。食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人とを繋ぎます。

食事の効果を高め、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」を心がけましょう。



☆一緒に食べると、なぜいいの？

- ①人間関係がより強くなり、家族の会話が増えます
- ②子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します
- ③文化(生き方、食べ方、暮らし方)などを伝えます
- ④社会の規範やマナーが学習できます
- ⑤たくさん食べることができます



天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースですが、糖分の過剰な摂取が気になることがあります。100%果汁のものも、意外に糖分を多く含んでいる場合があります。少し薄めるなどの工夫をしましょう。

NO.6



食育クイズ
“3大栄養素”を
答えましょう。

糖質、脂質、たんぱく質の三つ。人が生きていく為に必要な働きをしてくれます。エネルギーの元になるものは、糖質と脂質。体を作る元になるものは、たんぱく質。