

## 夏休みを元気に過ごせるように

梅雨が明ければ、暑い夏も本格的になり、皆さんにとって待ちに待った夏休みがやってきます。学校に来ているときの生活リズムと変わってしまいがちです。例えば、朝寝坊して朝食を食べなかったり、ダラダラと冷たいものを飲みすぎたり、おやつばかり食べていたり・・・。

夏休みを楽しく過ごし、休み明けに元気に学校に来れるよう、食生活には十分気を付けましょう。

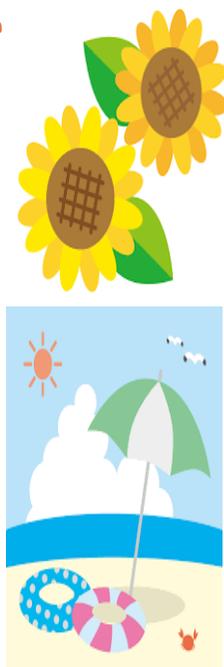
朝から暑いから食欲がわかない・・・

## 朝ごはんを食べなくちゃダメ？

朝起きるのが遅くて時間がなかったり、食欲がわかなくなったり、特に暑い夏は食欲がわかないかもしれません。でも、寝ている間に使ってしまったエネルギーを補うためにも、朝ごはんを食べることは大切です。



朝ごはんを食べることで、胃が動き始め、体温が上がり、脳に刺激を与えることもあります。眠っていた身体を起こし、元気に動くきっかけになるのです。脳は、身体全体の約20%のエネルギーを使うといわれており、朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足で正常に働かなくなり、頭がボーっとしてしまいます。学習能力も失ってしまいます。



脳が使うエネルギーのほとんどは炭水化物が分解されてできるブドウ糖だけなのです。ハチミツはブドウ糖や果糖が含まれ、吸収も早いので、パンにつけたり牛乳に入れたりして食べるとすぐ体の中で元気のもとになります。お米もブドウ糖が含まれているので、ゆっくりエネルギーに変わっていきます。ご飯に味噌汁、納豆にお浸しといった昔から食べられている朝ごはんはとてもいい組み合わせです。人間の体を動かすエネルギーは食べ物です。1日のスタートを切るためにも朝ごはんを食べましょう。

## のどが乾いたら麦茶や牛乳を飲みましょう

牛乳は、カルシウム以外の栄養素もたっぷり含んだバランスの良い飲み物です。よく煮出した麦茶も、健康飲料にピッタリです。

日本は、四方を海に囲まれ、魚介・海藻をたくさんとる食生活をしてきました。しかし、食生活の洋風化に伴い、骨つきの魚、小魚がさけられるようになり、年次国民栄養調査をみても、カルシウム不足が続いています。

牛乳はカルシウム、ビタミンB2・A、良質のたんぱく質の供給源として最適な食品で、特にカルシウムをとることに大きな役割を果たしています。

**牛乳は栄養素の宝庫です！**  
**牛乳を飲んで丈夫な歯づくり、骨づくり！**  
**イライラせず、心を安定させます！**

