

# 食育だより 5月号

令和8年5月  
(毎月19日は食育の日)  
秩父市立荒川共同調理場

白ひごとに暖あたかさが増まし、外遊そとあそびの楽たのしさも増ます5月がつです。新学しんがっ期きが始はじまってほほぼ一いっか月げつ、新あたらしい学がく年ねんやクくラらスすでの生せい活かつにも慣なれ、ホほツつする半はん面めん、疲つかれも出でてきやよすい頃ころです。「夜よるは早はやめに寝ねて、朝あさ早はやく起おききて、朝あさごごはんをしっかりたべる」といった生せい活かつを心こころがけて、健けん康こうと学がく力りきアあッくを育はぐんでいいきまましょう。



**朝あさごごはんは1日いちのはじまり**  
**ししっかりたべて健けん康こうな心こころと体からだをつつくくろう!**



## 朝あさごごはんのやくわり

体たい温おんがあがり、体からだが活かつ発ぱつになる

脳のうにエえネねルるギぎーが補ほ給じゅうされる

腸ちようが刺し激げきされてはたたらきがよよくなる

元げん気きに運うん動どう

集しゅう中ちゆうカかアあッく

快かい便べん



ババラランンススよよく食くべべよよううね!



朝あさごごはんを食たべないと、おおななかかがすいて勉べん強きやうに集しゅう中ちゆうできずずぼぼんやりしたり、イいラらイいラらの原げん因いんになります。ままた、エえネねルるギぎー不ふ足そくでは、体からだを動うごかすための筋きん肉にくが十じゅう分ぶんに動うごかせません。朝あさ、食しょく欲よくがない場ばあいは、無む理りにたたくさん食くべず、エえネねルるギぎー補ほ給じゅうするこことを目も的てきに食くべてみましょう。

そそろろそそろろ気きをつつけけたいたいね!

# 初しょ夏がからの水すい分ぶん補ほ給じゅう

急きゅうな暑あつささに体からだはびっくり!

朝あさごごはんでまずずはしっかり!



「春はるが来きた! 気き持もちちがいいな…」とおももつつていた体からだは、ままだ急きゅうな暑あつささに慣なれていまません。いいつつもも以い上じょうに気きをつつけて水すい分ぶん補ほ給じゅうをしまましょう。

水すい分ぶん補ほ給じゅうはまずずは食しょく事じから。汗あせで失うしななれるミみネねラらル(塩えん分ぶん含ふくむ)も補ほ給じゅうでききます。たただだし、塩えん分ぶんにつついては予よ防ぼう的てきに多おほくくととる必ひつ要ようはあありりまません。

ふふだだんんは水みずや麦むぎ茶ちゃで!



ジじュューーはささととう(糖とう分ぶん)、スすポポーーツツドドリリンンククは塩えん分ぶんのとりりずずぎぎにつつななががるこことがああるよ。水みずやカかフフェェィィンンをふくまない麦むぎ茶ちゃがおすすめめです。

ちちびびちちびび、ここままめめに!



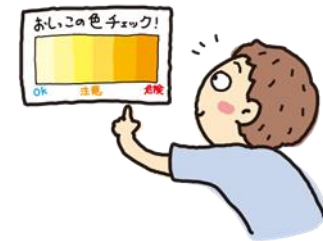
一いち度どにたたくさん飲のむと体からだがびっくりするよ。ののどどがかわくままええに、ひひととくく、ふふたたくく、ちちびびちちびびここままめめに飲のんで水すい分ぶん補ほ給じゅうをしまましょう。

運うん動どう前まえはととくくにしっかり!



運うん動どう前まえの水すい分ぶん補ほ給じゅうも忘わすれれずずに。水すい筒とうやジじャャググは日ひ陰かげななど涼すずしい場ば所じょで保ほ管かん。ペぺッットトボボトトルルはキャキャッッをああけけたら早はやめめに飲のみきろうね。

おおししっくこの色いろにも注ちゅう目もく!



トとイいレれにいっくたらおおししっくこの色いろに注ちゅう目もく。色いろが濃こくなつつていたら、体からだからの「おお水みづがたりりないよ」といいうサさイいンんだだとおももつつてね。