

給食だより 夏休み号

暑さ本番です!

梅雨が明け、一気に気温が上がっているのを感じます。こんな時は、熱中症のリスクが高まります。

熱中症を予防するには!

- ◎しっかりと睡眠
- ◎必ず朝ごはん
- ◎こまめに水分補給の3つが大切です。

また、マスクをしている時は、喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても一定時間ごとにコップ1杯程度の水分を摂るようにしましょう。

汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

おうちのひとといっしょにみましよう。

かしはらしりつしょうがっこう
檀原市立小学校
2025.夏休み



熱中症

ポイント

しっかり睡眠で 体調を整える

水分補給 塩分も補給

朝ごはん

体調を整え、こまめな水分補給を

他にも、こんな注意をしましょう!

暑さを避ける

涼

日差しを避ける

体内への水の吸収が一番いいのは、この割合で食塩と砂糖を入れること! 塩分の補給には、若干の糖分が必要なのです。

参考: 文部科学省 食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)

レモン汁...このお好みで

からだにいい水分のとり方

一日に水分を摂る時間の例



一度にたくさん飲んでも吸収しきれません。1回200mlを目安に1日に何回かに分けて、お茶やお水を飲みましょう。

「のどが渇いたな」と感じた時は、すでに体から水分がぬけています。のどが渇く前に水分をとるようにするのがいいのです。

春も秋も冬も!

非常時には、まず第一に水分をしっかりとることが大切です。人は食べ物が無くてもある程度は生きていけるといわれていますが、水が無くては生きていけません。

お水を飲まないといけないのは夏だけではなく。春も秋も冬も水は体内を循環することで、命のためにも健康のためにも役に立っているのです。

水がなくては、生きていけない!

水分が不足すると起こりやすい症状

脱水症、エコミークラス症候群、便秘など

- 資料引用
- ・日本栄養士会: いざという災害時に備える、栄養と食事
 - ・横浜市スポーツ医学センター: 上手な水分補給
 - ・実学生協 炭酸泉館和歌山ブロック: 管理栄養士からのお便り

うのつく食べもの

「う」のつく食べもの

うどん、うなぎ、うり、うの花

ウィンナー!!

夏の行事と行事食

土用の丑 (今年は 7/19 - 31)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

お盆 (7/15 または 8/15 前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

「う」のつく食べ物

うどん、うなぎ、うり、うの花

精進料理

いなりずし、野菜の天ぷら

サイダー

料理は科学! 意外と身近に科学はあります。

- 材料**
- クエン酸(食用) 5g (小さじ1)
 - 重曹(食用) 5g (小さじ1) (炭酸水素ナトリウム)
 - 冷えた水 500g
 - 砂糖 50g (大さじ5)



※クエン酸と重曹は薬局で売っています。掃除用のクエン酸と重曹も売っていますが、飲むためのものを作るので、掃除用ではなく、食用と書かれているものを使用しましょう。

清潔なコップ2つ、またはペットボトル2つを用意しよう。

- ①水をだいたい半分(はんぶん)にわけて、一つに重曹を溶かし、もう一つにクエン酸を溶かす。
- ②どちらかの方に砂糖を溶かします。
- ③二つの水を混ぜ合わせます。すると! シュワツとサイダーのできあがりです。

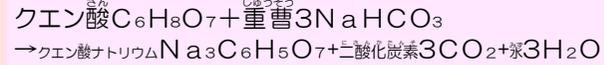
この好みで、クエン酸増量、果物、果汁を入れて、おいしいサイダーを作りましょう。

掃除用のクエン酸や重曹がもしおうちにあったら、ぜひ夏休みにお手伝いでお掃除に使ってみましょう。

クエン酸は、かんきつ類や梅干しなどの食品に多くふくまれる、酸性の物質です。クエン酸だけを取り出した場合は、粉のものになります。重曹は、ふくらし粉や胃薬などによく使われる弱アルカリ性の粉のものです。



中学校に入ると化学式というものを習います。クエン酸はまだ習わないのですが、観察した反応を化学式で書くようになります。



クエン酸により、重曹から二酸化炭素がでます。シュワシュワの正体は二酸化炭素です。

2025 (R7) 臨時号 アンケート結果 ①/3 朝ごはん、夕ごはんに関する質問より
給食だより

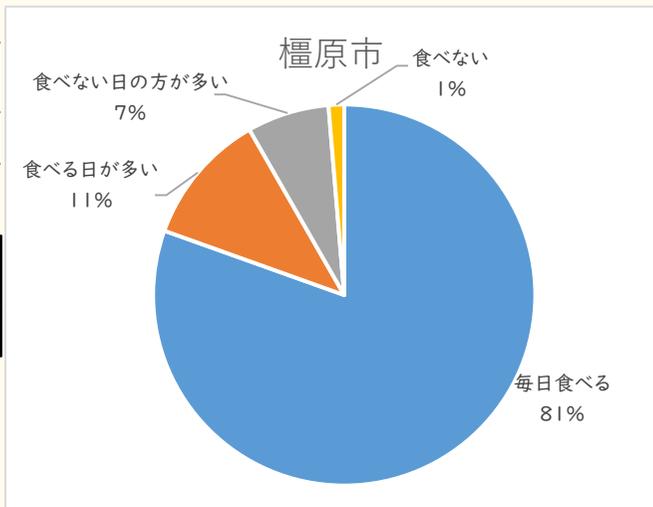
榎原市内の小学5年生対象に、6月2日から13日にアンケートをとった市内小学校14校835人分の結果をお知らせします。

○ 朝ごはんを食べますか？

	毎日食べる	食べる日が多い	食べない日の方が多い	食べない
榎原市	672	94	58	11

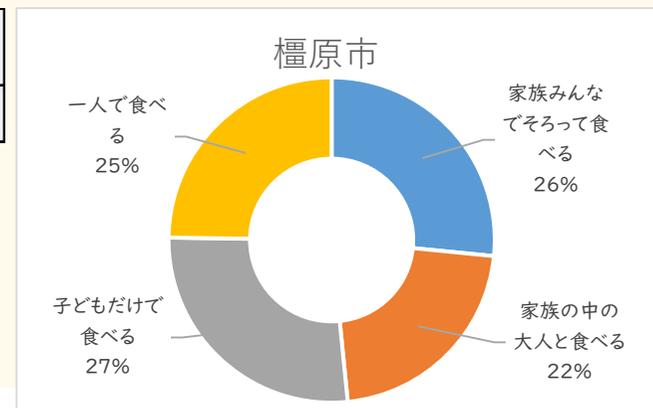
○ 朝ごはんを食べない理由

	食べる時間がない	食欲(しょくよく)がない	いつも食べない	太りたくない	用意されていない	その他
榎原市	2	3	3	0	2	1



○ 朝ごはんを誰と食べる人が多いですか？

	家族みんなでそろって食べる	家族の中の大人と食べる	子どもだけで食べる	一人で食べる
榎原市	219	180	221	204



脳の働きは、朝ごはんのバランスの良さにも関係あるのか！？

	全脳の働き	記憶力	言葉	論理的な思考	空間認知	図形回転概念	立体回転概念	図形操作概念
問題朝食メニュー	作業力	数の問題	言葉の概念	配列の問題	迷路の問題	2Dの問題	3Dの問題	マッチの問題
パン食のみ	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
みそ汁のある朝食		↑	↑	↑		↑		↑
ジュースのある朝食※	↓※	↓※	↓※	↓※		↓※	↓※	
紅茶・コーヒーのある朝食	↑	↑	↑	↑	↑		↑	↑
日本茶のある朝食	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
野菜のある朝食	↑	↑	↑	↑	↑	↑		↑
おかず無し	↓	↓	↓		↓	↓	↓	↓

←この表は、東北大学 川島隆太先生の調査 朝ごはんを食べるものによる影響を調べた結果です。

パンだけの朝食やおかずが無い朝食では、脳の働きは上がっていない。

みそ汁や野菜を食べると、すべてにおいて脳の働きは上がっている。

紅茶・コーヒー・お茶のある朝食で脳の働きが上がっているのを調べると他に食べていたことがわかり、質問の仕方が悪かったと言える。

結果 朝ごはんは、バランスの良さで、脳の働きが変わる！

・朝ごはんは何を食べたかが、脳の働きに影響する。

・おかずのない朝ごはんは、脳は動かせても、機能を高めることはない。

この調査への川島先生のコメント：朝ごはんは、定食タイプのものであれば、主食がなんであっても、脳の働きがあがるのがわかった、とのことでした。



朝ごはんは、脳のエネルギーを補充する!!



脳のエネルギーは、「グルコース(別名:ぶどう糖)」だけです。

主食(ごはんやパン、麺)に多くあります。そして、こんな特徴があります。

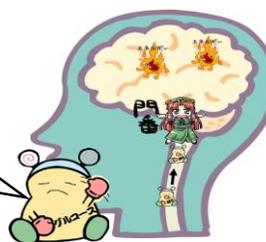
1. グルコースは、一日分をまとめて食べることができない。
2. 朝は、夕ごはんから時間がたっているなので、「飢餓状態」です。

朝ごはんを食べないと、脳は「飢餓状態」!

グルコース(別名:ぶどう糖)は、脳にたくわえられる量は決まっています。1食で**50g**だけです。

だから、一日に**3食**が必要なのです。

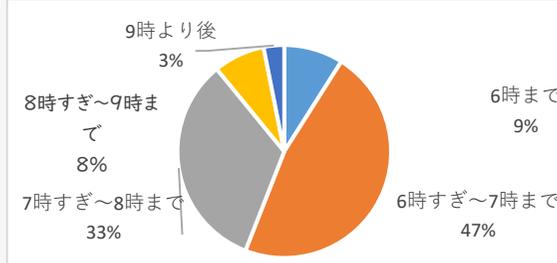
ダメダメ! 50gまで!!



グルコースを50g とるために
 ちょうどいい料理と量
 白いごはん: 山盛りめで1杯
 コンビニおにぎり: 1個半
 6枚切り食パン: 2枚

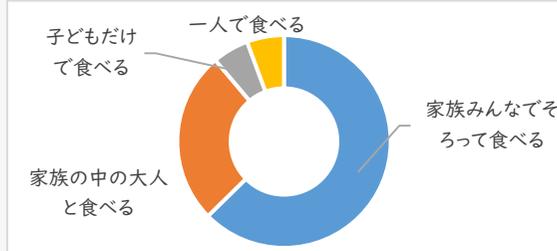
○ 夕ごはんを何時ごろに食べる人が多いですか？

	6時まで	6時すぎ~7時まで	7時すぎ~8時まで	8時すぎ~9時まで	9時より後
榎原市	75	392	277	65	26



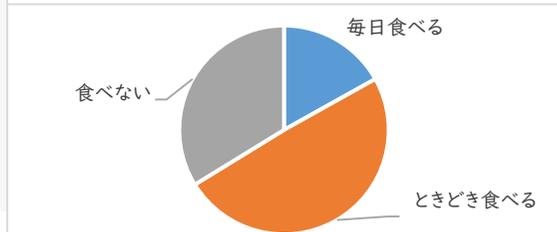
○ 夕ごはんを誰と食べる人が多いですか？

	家族みんなでそろって食べる	家族の中の大人と食べる	子どもだけで食べる	一人で食べる
榎原市	523	219	46	47



○ 夕ごはんの後に、夜食やおやつを食べますか？

	毎日食べる	ときどき食べる	食べない
榎原市	141	412	282



給食だより

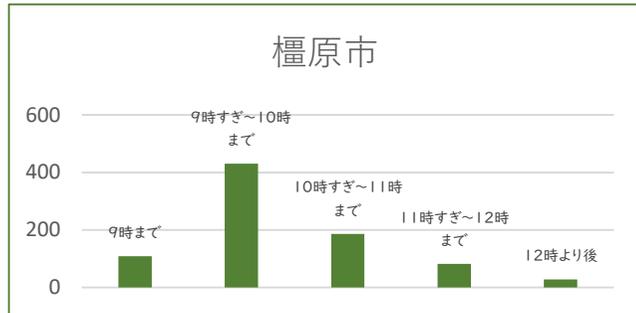
アンケート回答合計数 835 人

かしはらしな い しょうがく ねんせいたいしょう がふつか にち 榎原市内の小学5年生対象に、6月2日から13日にアンケートをとった結果をお知らせします。



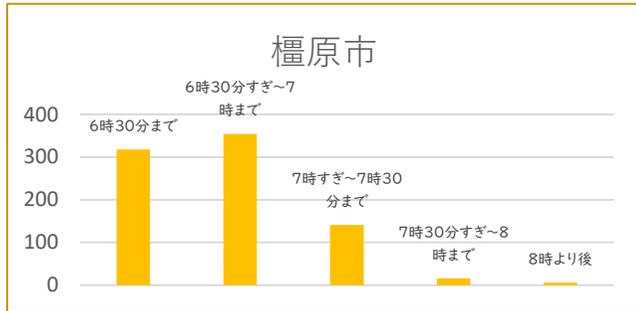
○ 夜、何時ごろに寝ることが多いですか？

	9時まで	9時すぎ～10時まで	10時すぎ～11時まで	11時すぎ～12時まで	12時より後
榎原市	109	430	186	82	28



○ 朝、何時ごろに起きることが多いですか？

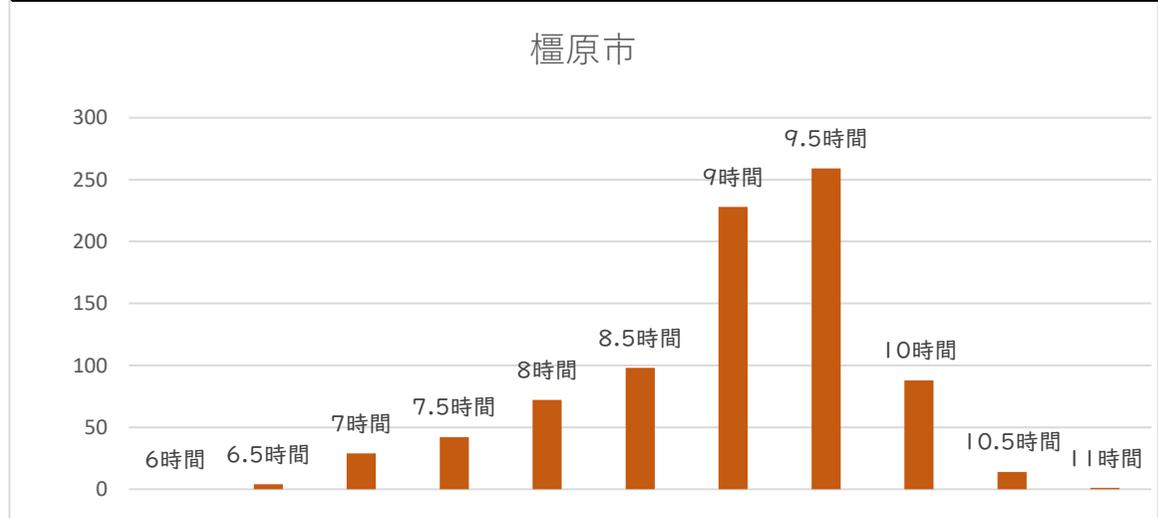
	6時30分まで	6時30分すぎ～7時まで	7時すぎ～7時30分まで	7時30分すぎ～8時まで	8時より後
榎原市	318	354	141	16	6



👉 上記から、およその睡眠時間の分布

平均睡眠時間 8.28 時間

	6時間	6.5時間	7時間	7.5時間	8時間	8.5時間	9時間	9.5時間	10時間	10.5時間	11時間
榎原市	0	4	29	42	72	98	228	259	88	14	1



☆起きたらすぐに朝陽をあびよう！

太陽の光をあびると、「メラトニン」が分泌され、夜、暗くなると自然にねむくなります。



☆夜は強い光をさげよう！

寝る1時間前には、スマートフォンやゲーム機などを見ないようにして、部屋のライトも少しずつ暗くすると眠りやすくなります。



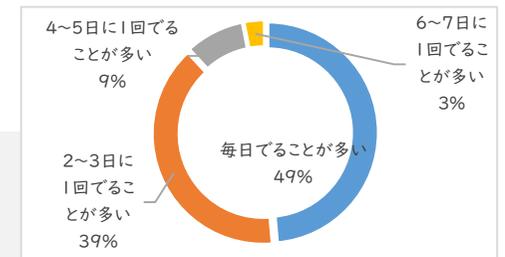
☆朝食にたんぱく質をとろう！

メラトニンを増やすには、たんぱく質が必要不可欠！豆製品や牛乳、ナッツ類、肉類、アボカド、バナナ等を積極的にとりましょう。



○ 排便は、どのくらいの間隔でありますか？

	毎日できることが多い	2～3日に1回できることが多い	4～5日に1回できることが多い	6～7日に1回できることが多い
榎原市	406	330	73	26

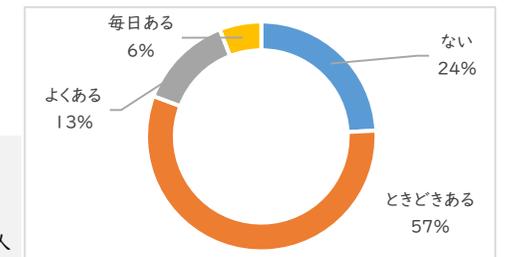


「毎日できることが多い」と答えた児童のうち、朝ごはんを「毎日食べる」と

答えたのは、 339人。 83.5%

○ 学校で「だるい」「やる気が起こらない」「頭がぼーっとする」などを感じることはありませんか？

	ない	ときどきある	よくある	毎日ある
榎原市	202	472	112	49



「毎日ある」と答えた児童の睡眠時間は、 6.5時間2人 7時間4人

7.5時間4人 8時間6人 8.5時間4人 9時間12人 9.5時間11人

*おうちで作ろう！朝ごはんレシピ

(朝ごはんポケットレシピⅢ：早寝早起き朝ごはん普及協会より引用)



たまごと塩昆布の
おにぎり

材料(2人分)
ごはん・・・茶碗2杯
たまご*・・・2個
マヨネーズ・小さじ2
塩昆布・・・小さじ2
青ねぎ・・・小さじ2

作り方

- ① 耐熱ボールにたまごを割り入れ、マヨネーズを混ぜる
- ② ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する
- ③ たまごをくずし、ごはん、塩昆布、小口切りの青ネギを加えて混ぜる
- ④ ラップにつつんでにぎればできあがり

*たまごにアレルギーがある場合は、代わりにゆで大豆やじゃこをつかってもおいしくできます



chromebook(クロムブック)で読み取ろう！「早寝早起き朝ごはん普及協会」の「朝ごはんポケットレシピ」にアクセスできます。他の朝ごはんメニューも作ってみましょう。→

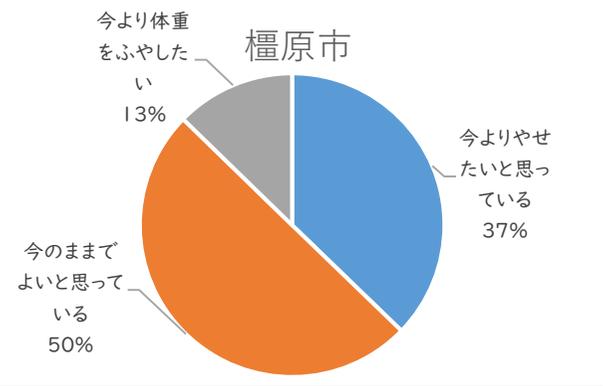
給食だより

檜原市内の小学5年生対象に、6月2日から13日にアンケートをとった結果をお知らせします。

○ 自分の体型についてどのようになりたいですか？

	今よりやせたい と思っている	今のままでよい と思っている	今より体重をふ やしたい
檜原市	311	418	106

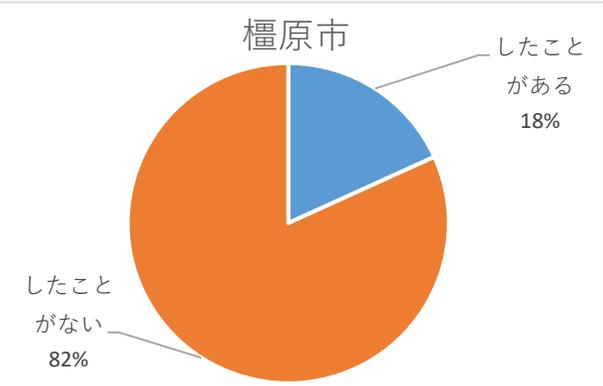
「今よりやせたいと思っている」と答えた児童のうち、朝ごはんを「毎日食べる」と答えたのは、231人。



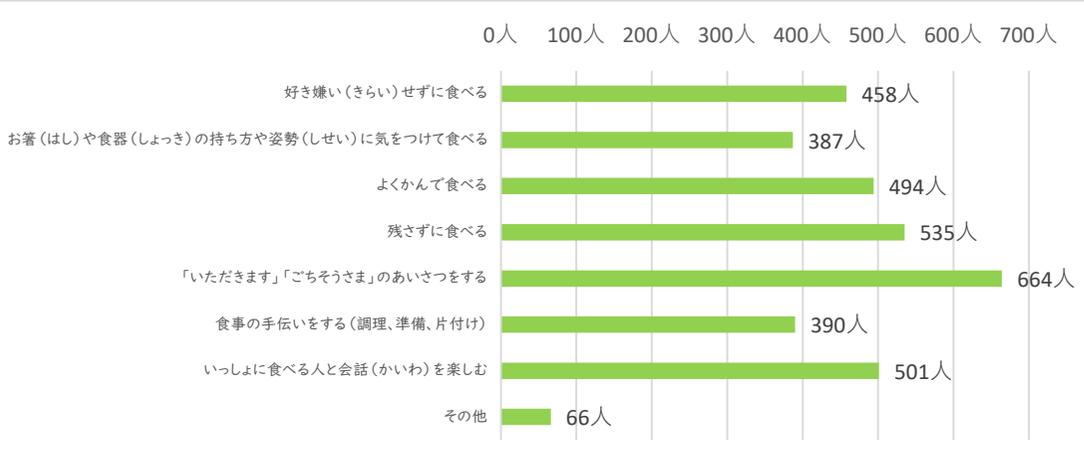
○ 今までにやせたいと思って食事をぬいたり、量を減らしたりしたことがありますか？

	したことがある	したことがない
檜原市	152	683

痩せるために食事を減らしたことがあると答えた児童のうち、朝ごはんを毎日食べると答えたのは、108人。夜食を毎日食べると答えたのは、39人。



○ 学校生活とおうちで、食事をする時に気を付けていることは何ですか？

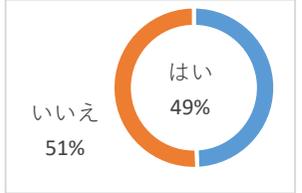


https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/sea_rch_menu/area/nara.html

奈良県の郷土料理 (出典:農林水産省 うちの郷土料理)

○ 郷土料理という言葉を知っていますか？

	はい	いいえ
檜原市	412	423



郷土料理という言葉を知っていると答えた児童のうち、朝ごはんを毎日食べると答えたのは、341人

はいと答えた人 知ったきっかけは何でしたか？



○ 奈良県の郷土料理について、知っていると答えた児童の数は

郷土料理	知っている人数
檜原市	791
柿の葉寿司	685
にゅうめん	552
飛鳥鍋	236
大和の雑煮(奈良の雑煮)	223
かしわのすき焼き	207
奈良のっぺ	278
奈良和え	192
茶粥	181
奈良茶飯	181

