

食育・給食だより



令和6年9月
八代市立第二中学校 食育担当

朝食をしっかりとって熱中症予防をしましょう！！

学校では体育大会の練習で、普段の学校生活より体力を使う日が続いています。午前中の体育大会の練習が増えるため、朝食をしっかりと食べなければ、お昼までの体力が持ちません。そして、朝食を抜くと熱中症になる危険度も高くなります。今週は、体育大会の練習が最終段階に入っています。しっかり練習ができるように朝食を取りましょう。そして、体育大会当日、練習の成果を十分に発揮できるようにしましょう。

～どんな朝食の内容がいいの？～

3つの働きの食べ物を、いろんな組み合わせを考えて食べましょう。

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



自分の朝食をチェックしてみましょう

スタート！

今日、朝食を食べてきましたか？

はい

何品食べてきましたか？

いいえ

ステップ1

何か食べましょう。



ステップ2

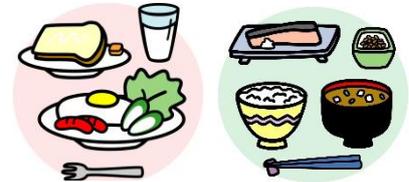
主食ともう1品、具が入ったみそ汁やスープなど飲みましょう。



ステップ3

2品以上

主食・主菜・副菜・汁物がそろろうと満点！！



みそ汁やスープから

水分は、汁物をはじめごはんやおかずにも含まれています。3度の食事で、かなりの水分を取ることができます。特に汗を書いた時は、味噌汁やスープ類など汁物からミネラルを補給しましょう。

手早く朝食の準備の工夫

- インスタントみそ汁・カップスープの利用
- 冷凍食品（焼きおにぎりなど）常備
- 夕食のおかずを多めに作っておく
朝、温めればOK
- 乳製品をストックしておきましょう
牛乳・ヨーグルト・チーズ
- 納豆、ハム・ソーセージもあると便利
- 定番メニューを作っておきましょう
考える時間が省けます。