

今年度は夏休みが短縮になり、2学期の給食は早い学校で始業式の8月20日(木)からとなります。例年であれば夏休みの期間に登校するので、特に水分補給をこまめに行うように意識し、熱中症に注意が必要です。また、夏バテしないよういつも以上に体調管理に気をつけましょう。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをととのえることが大切です。みなさんは、毎朝きちんと朝食を食べて登校できていますか？朝食は、午前中の活動に影響してくるので、毎朝きちんと食べる習慣を身につけましょう。

# 1日の始まりを朝食で元気に！

朝食は、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝食を食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。そのほか、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳にエネルギーが行き渡り、脳が活発に働くようになります。体や脳を活動モードに切り替えるためにしっかり朝食を食べましょう。



朝食を食べる習慣がない人は、夜更かしをしたり、食事時間が不規則など、生活リズムが乱れていることが多いです。毎朝おいしく朝食を食べられるように、自分の生活を見直しましょう。

## 朝食をおいしく食べられるようにするには？



毎日決まった時間に食卓につく



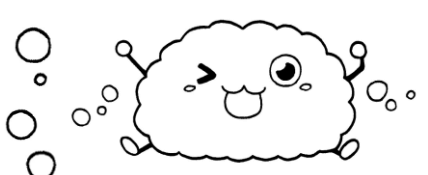
夜更かしをしないで早めに寝る



夜食を控える



少量でも食べる習慣をつける



## 脳のエネルギーはブドウ糖だけ！！

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖とは、ごはんやパンや芋などに多く含まれている糖質が分解されたものです。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時にはエネルギー不足になっています。そのため、栄養バランスのよい朝食で脳を活性化させましょう。



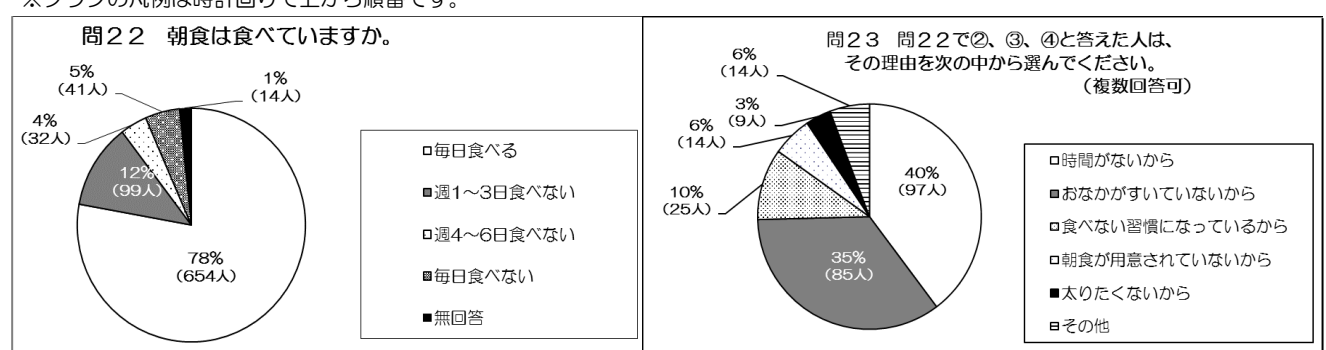
## 大東市全体で取り組む「早寝・早起き・朝ごはん」！！

大東市では平成27年に「健康大東21 大東市健康増進計画【第二次】」を策定し、令和6年度までの本市の健康づくりの目標や施策を取りまとめました。策定から5年が経った昨年度には、中間評価が行われました。その中で食育については「1日3食バランスよく食べる」ことを今後5年間の目標にし、重点テーマとして「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することになりました。

平成31年1月に実施した、中学校給食アンケート(中学校1年生対象)の朝食喫食状況は、「毎日食べる」と回答した人が78%で、「週1~3日食べない」「週4~6日食べない」「毎日食べない」と回答した人もいました(下記グラフ参照)。朝食を食べない理由として、「時間がないから」「おなかがすいていないから」と回答した人が大半を占めていました。

朝食を食べることは1日の始まりのスイッチを入れる役割があります。時間がない人、朝起きておなかがすいていない人は、上の記事の「朝食をおいしく食べられるようには？」の4つのポイントを是非実践してみてください。習慣化できている人は、夏休みも規則正しい生活を送り、継続できるようにしましょう。

※グラフの凡例は時計回りで上から順番です。



**食育**

目標とする状態 1日3食バランスよく食べる。

●「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

大東市食育推進連絡会の重点テーマに決まりました。早寝早起きを習慣に、1日のスタートは朝ごはんから！

STEP1 朝ごはんを食べましょう。  
朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、体は1日の活動の準備を整えます。朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きの生活リズムが大切です。

STEP2 栄養バランスを考えましょう。  
主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)をそろえると、栄養バランスが整います。

大東市健康増進計画【第二次】中間評価 概要版

### 記録的な大雨と農作物

7月上旬、日本各地で梅雨前線による雨が降り続けました。九州、長野・岐阜では記録的な大雨となり、河川の氾濫や土砂崩れなど大きな被害が出ています。

農作物の被害も深刻で、田畑や農業用ハウスが冠水してしまったという悲しいニュースに触れると、私たちが、日々美味しい食事がいただけるのは生産者の方々のおかげだと思い出して心が痛みますね。今一度、生産者の方々の苦勞を考え、感謝の心を忘れないようにしましょう。