



2024年8月号

8月もまだまだ暑い日が続くと予想されます。  
外に出るときはもちろん、室内であっても熱中症に注意して  
小まめな水分補給を心がけましょう。

## 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。

朝起きたときの体はエネルギー不足で、  
体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、  
眠っていた脳や体にスイッチが入ります。

朝ごはんを食べないと、  
ボーっとしてケガにつながったり、  
いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。  
一日の始まりの大切な栄養源となる朝ごはん！

忙しい朝ですが、一緒に暮らす大人に  
食べる習慣があると、子どもたちにも  
習慣がつきやすいです。  
大人も子どももしっかり食べて、  
一日元気に過ごせるようにしたいですね。



**★忙しい保護者の皆さまも、  
食べていない方はまず飲み物をとる習慣から！**

空腹時は胃が刺激を受けやすいので、牛乳、野菜スープ、  
ヨーグルトなど胃に優しいものがおすすめです。



## 8月31日は「やさいの日」

やさいの日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など  
9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん  
食べてほしい」との想いで「**8（ヤ）3（サ）1（イ）**」の語  
呂合わせから制定した記念日です。

成人の1日あたりの野菜摂取量の目標は350g。  
生の状態で両手にいっぱいになります。  
厚生労働省の調査によると、日本人は平均で約60gほど足りてい  
ません。子ども（3～5歳児）の摂取量の目標は1日240g。  
こちらも調査によると不足しているそうです。

350gの野菜を生のサラダで摂るのはなかなか大変です。  
火を入れると「かさ」が減り、たくさん食べることができます。  
ポトフやシチューにしたり、ミックスジュースにするのもおすす  
めです。

野菜を毎日たくさん食べるのは  
大変なことですが、8月31日の  
「やさいの日」には、意識して  
普段よりたくさんの野菜を  
食卓に取り入れて  
みてはいかがでしょうか。

