

食育だより スクールランチ 10月

湯梨浜町立泊小学校 2022. 10. 1



じょうぶなからだをつくらう!

じょうぶなからだをつくるためには、食事・運動・休養のバランスが大切です。生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう!



うん どう 運動

- 体を動かして遊んだり、スポーツをしたり、適度からだを動かしましょう。
- 毎日できる簡単な体操やストレッチも運動の種類です。

ワンミニッツ
エクササイズ
も運動です



きゅう よう 休養



- 夜は早く寝ることで、1日中働いた頭とからだをしっかりと休めることができます。
- 早起きをすると、からだのリズムが整いやすくなります。

しよく しゅさい ふくさい 主食+主菜+副菜をきちんと食べよう!

○ ごはんと汁ものに3つのおかずの組み合わせは、献立の基本です。

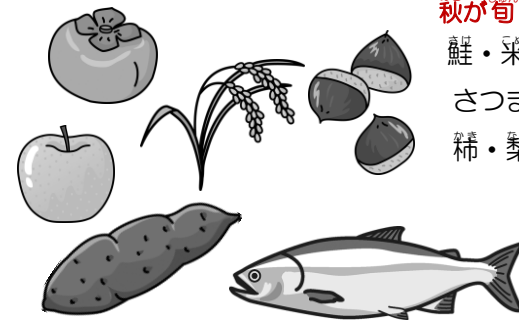


- 給食も、【ごはん+おかず+野菜のおかず+汁もの+牛乳】の組み合わせです。
- 朝ごはんも、給食のような組み合わせで、食べましょう。

しよく じ 食事



しゅん の もの を た べ よ う !



秋が旬の食べもの
 鮭・栗・くり・
 さつまいも・
 柿・梨・・・

○ 旬の食べものには、その季節の体に必要な栄養素がたくさんふくまれています。