

食育だより スクールランチ 10月



じょうぶなからだをつくらう!

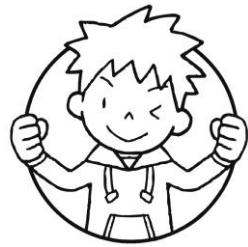
湯梨浜町立泊小学校 2024. 10. 1

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(うご)にからだを動かしましょう。

○ 毎日(まいにち)できる簡単な体操(かんたんたいそう)やストレッチも運動(うんどう)の種類(しゅるい)です。



きゅうよう
休養

○ 夜(よる)は早く(はや)寝(ね)ることで、1日(いちにち)中(じゅう)働(はたら)いた頭(あたま)とからだをしっかりと休(やす)めることができます。

○ 早起(はやあ)きをすると、からだのリズム(リズム)が整(ととの)いやすくなります。

主食+主菜+副菜を、そろえて食べよう!

○ ごはんと汁(じゅう)ものに3つのおかずの組み合わせは、献立(けんてい)の基本(きほん)です。



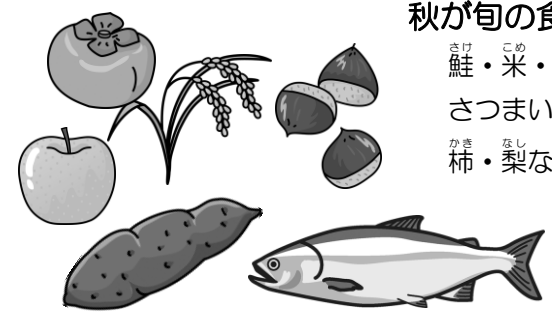
○ 給食(きゅうしょく)も、【ごはん+おかず+野菜(やさい)のおかず+汁(じゅう)もの+牛乳(ぎゅうにゅう)】の組み合わせです。

○ 朝ごはん(あさごはん)も、給食(きゅうしょく)のような組み合わせで、食べ(た)ましょう。

しよくじ 食事



しゆん 旬(しゆん)のものを食べよう!



秋(あき)が旬(しゆん)の食べ(た)べもの
 鮭(さけ)・米(こめ)・くり・
 さつまいも・
 柿(かき)・梨(なし)など

○ 旬(しゆん)の食べ(た)べものには、体(からだ)に必要な栄養素(ひつようそ)がいっぱい(いっぱい)たくさん(たくさん)ふくまれています。