給食だより

生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、学校が始まります。毎日を元気にすごすためには、早寝・早起きをし、しっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。

運動会の練習も始まりますので、きそく正しい生活をし、体調管理をしましょう。

生活リズムを整えるには・・・

早寝

すいみんは、疲れを取ったり体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分なすいみんをとりましょう。

【早く寝るためのポイント】

- 日中は、しっかり体を動かしましょう。
- 寝る前は、暗く静かな環境をつくりましょう。

早起き

脳をしっかりめざめさせ、学校で元気に楽しく活動するためにも、早起きを心がけましょう。

【早く起きるためのポイント】

- 朝の光をあびましょう。光をあびることで、体のリズムが整います。

朝ごはん

朝から勉強に集中したり、元気に運動するためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。

【朝ごはんを食べるポイント】

- なるべく決まった時間に食べましょう。
- よくかんで食べましょう。

バランスよく食べよう！

好きなものばかりを食べたりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー

全部の葉っぱをそろえて元気に！

どうしてバランスがいいのかな？

- 主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります。
- 主菜 → 肉・魚・たまご・大豆製品などのおかずが中心で、おもに体をつくるもとになります。
- 副菜 → 野菜・きのこなどの料理で、足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます。
- 汁物 → 足りない栄養素や水分を補います。