もぐもぐ

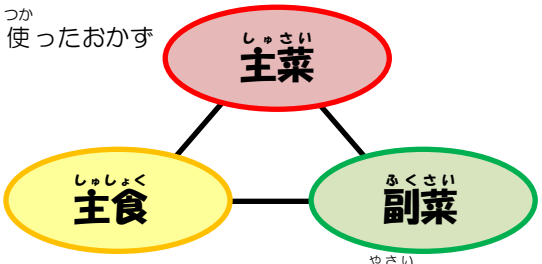
食育だより
令和4年度 No.4

令和４年９月 28 日
祖父江地区内　小学校
★毎月 19 日は食育の日です★

朝晩と昼間の寒暖差が激しくなってきました。夏の疲れが残ったままのこの時期は、体調をくずしてしまいがちです。みなさんは元気に過ごせているでしょうか。もうすぐ運動会がありますね。規則正しい食事をとって、丈夫な体をつくっていきましょう。

力を発揮するための食事とは？

肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず

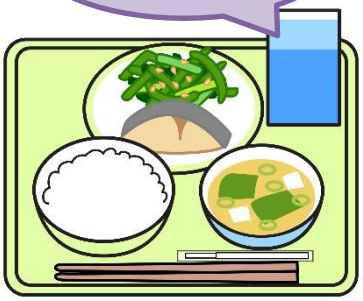


ごはん・パン・めんなど

野菜などを使ったおかず

運動する時に、自分がもっている力を十分に発揮するためには、毎日の練習も大切ですが、何よりも食事とすい眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です！

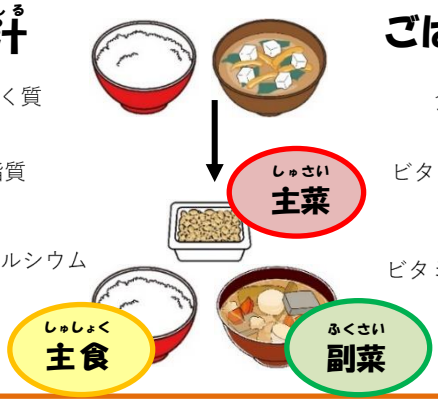
できれば
＋果物・乳製品



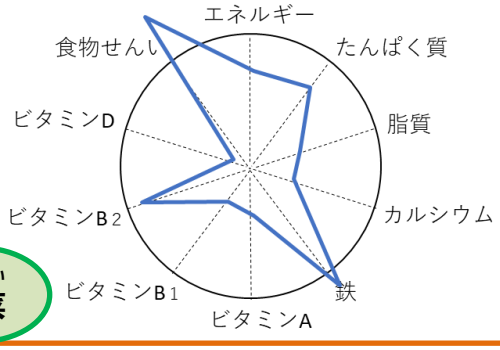
ちょっとの工夫で

朝食をパワーアップ！栄養価でも確認してみましょう

ごはん・わかめのみそ汁

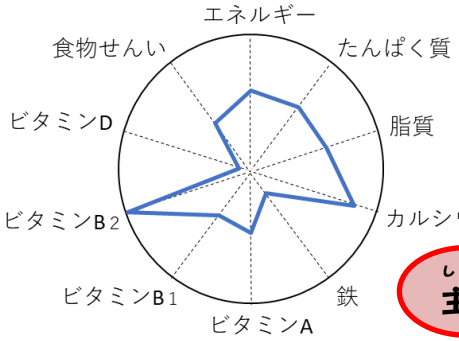


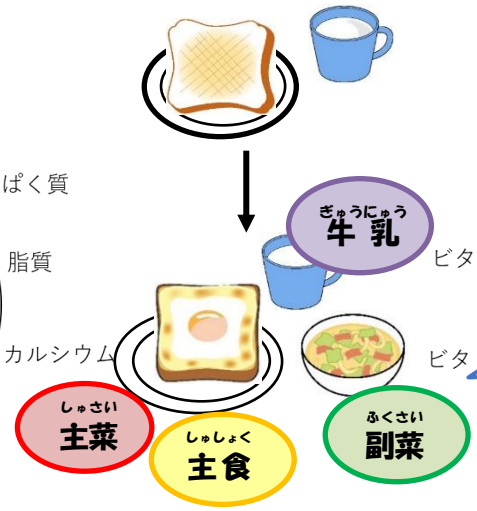
ごはん・納豆・具沢山みそ汁



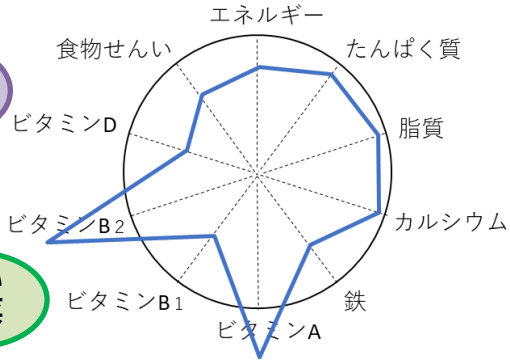
パワーアップポイント☞主菜に納豆、副菜の汁物に野菜などの具を追加してみました。

トースト・牛乳





目玉焼きトースト・即席野菜スープ・牛乳



パワーアップポイント☞パンに目玉焼きをのせて、主菜を兼ねた主食に。副菜に即席スープを付けました。