

もぐもぐ

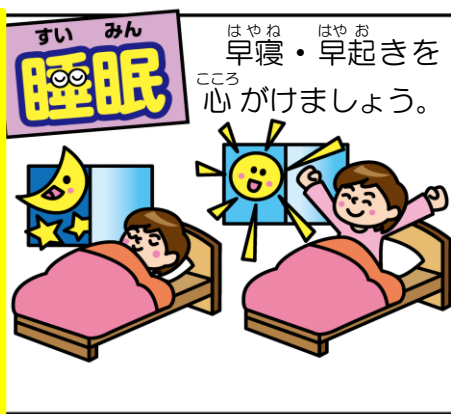
食育だより 令和8年度 No.2

令和8年5月22日
★毎月19日は食育の日です★

風が心地よい季節となりました。5月は新学期の生活にも慣れて緊張がとれると同時に、季節の変わり目が重なって、心や体に疲れが出てきやすい時期です。疲れをとるために、まずは生活リズムを整えて、体調を崩さないように心がけましょう。

疲れに負けない！ ～生活リズムの3か条～

疲れた体を回復させるためには、食事で栄養をとり、睡眠で体を休ませ、適度な運動をすることが大切です。食事・睡眠・運動の3つを意識して、過ごしましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスが整いやすくなります。

朝起きて日光を浴びると体内時計がリセットされ、生活のリズムが整います。

適度な運動は、食事をおいしく感じさせたり、睡眠の質をよくしたりします。

給食は栄養のバランスが考えられています！

給食は、みなさんの成長に必要な栄養素を適切にとれるよう、栄養バランスが考えられています。体をつくったり、体を動かすエネルギーになったり、体の調子を整えたりするためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。苦手な食べ物も1口はチャレンジできるとよいですね。

主菜
肉・魚・卵・大豆製品などで、たんぱく質が多く、主に体をつくるものになります。



牛乳
成長期に必要なたんぱく質やカルシウムがたくさん入っています。給食では毎日1パック(200ml)付きます。

主食
ごはん・パン・めんなどです。炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。

デザート
月に数回、季節の果物やゼリーなどが付きます。

副菜・汁物
野菜を中心とした彩りのよいおかずです。ビタミン・ミネラルが多く、主に体の調子を整えます。