

* 食育だより *

平成29年9月
No.5

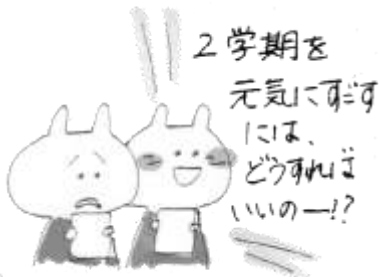
さいたま市立中島小学校

いよいよ9月になりました。新学期を迎え、子どもたちははりきっています。この時期は、夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化で体調をこわしやすい時期でもあります。また、運動会の練習もスタートしていますので、栄養をとるとともにしっかり休養をとり、元気に2学期のスタートをきりましょう。

食事と運動 体力アップ29-④

《 運動会で活躍できる丈夫な体作りは、食事、すいみん、運動が肝心 》

健康で丈夫な体を作るには、適度な運動をし、バランスの良い食事をとることが大切です。エネルギーになる食べ物（主食）、体をつくる食べ物（主菜）、体の調子を整える食べ物（副菜）を組み合わせて食べましょう。また、食材もバラエティー豊かな物を使って、バランスをととのえましょう！



「食事、すいみん、運動」
一つでもたりないと
体調が悪くなってしま
います。運動会や
行事がたくさんの
2学期にそえよう!!



【主食】



ご飯、パンなど
おもにエネルギーのもとに
なる食べ物。

【主菜】



肉、魚、卵など
おもに体をつくるもとになる
食べ物が中心となるおかず。

【副菜】



野菜などおもに体の調子を
整えるもとになる食べ物を
使ったおかず。

食生活をおくろ あいにとば

<p>ま</p> <p>め</p>	<p>ご</p> <p>ま</p> <p>ピーナッツ</p>	<p>わ</p> <p>かめ</p>
<p>や</p> <p>い</p>	<p>さ</p> <p>かな</p>	<p>し</p> <p>いたけ</p>
<p>い</p> <p>も</p>		

バランスの良い食事のおかずです!

まよはやしい。

その日の夕飯...

まめ、ごま、わかめ、
やさしい、さかな、
しいたけ、いも...
うん! 全部そろえる!

この合言葉を忘れずに
食事をすれば、バランスの
良い食事ができるって
先生が言っていたなあ...

毎日バランスの良い食事が
できるように
がんばろう!!