



おうちのひと
いっしょに
読みましょう

楽しい夏休みが終わりました。元気に新学期を迎えることができましたか。休み中、生活が不規則になって、なんとなくやる気がなくなっている人は、朝、昼、夕に栄養バランスのとれた食事をし、夜は早めに休んで十分な睡眠をとって生活リズムをととのえて、いつもの元気を早く取り戻しましょう。

あか き みどり
赤 黄 緑 3色そろった食事をしよう!

食べものはふくまれる栄養素のはたらきによって、赤・黄・緑の3色に分けられます。毎食、3色の食べ物をかかさず食べると、栄養のバランスがよくなり、体に必要な栄養素をまんべんなくとることができますよ♪

赤 主にたんぱく質・ミネラルを含む食べもの
けつえき きんにく ほね
血液や筋肉、骨などをつくり、健康な体をつくるものになります。

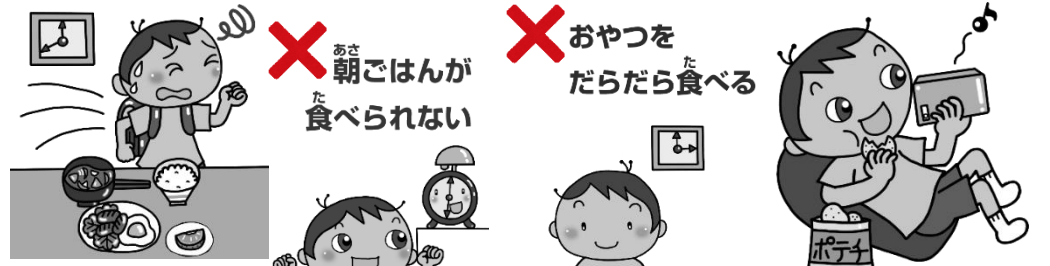
黄 主にたんぱく質・脂質を含む食べもの
体を動かしたり、考えたり、体や脳のエネルギーのもとになります。

緑 主にビタミン・ミネラルを含む食べもの
病気を予防したり、排便をうながしたり、体の調子を整えます。

高学年は、家庭科の授業で「5大栄養素」や「6つの基礎食品群」を勉強しますね!

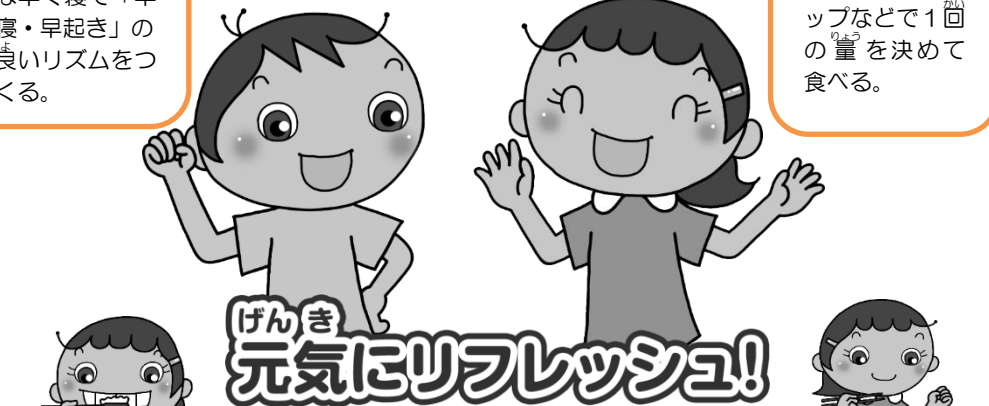
休み明けの生活をリフレッシュ!

2学期を元気に迎えることができましたか? 夏休みにおちいりやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。



早起きする日を決め、その前日は早く寝て「早寝・早起き」の良いリズムをつくる。

おやつ時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。



夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。

いろんな食べものが入っている給食を好ききらいせず、楽しく食べる。

