

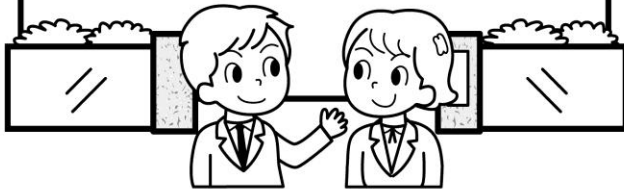


9月食育だより



2学期が始まりました!

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。



生活リズムをととのえるために

起きたら朝日を浴びる



朝・昼・夕の規則正しい食事



日中は明るい所で体を動かす



夜は早めにふとんに入り、しっかり眠る



食事に「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を



「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。



まめ

まめるい 豆類・まめせいひん 豆製品
だいず あずき (大豆、小豆、とうふ 納豆など)



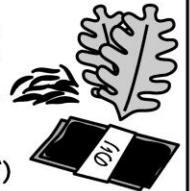
ごま

しゅじつるい 種実類 (ごま、アーモンド、ピーナッツなど)



わかめ

かいそうるい 海藻類 (わかめ、ひじき、のりなど)



やさい

やさいるい 野菜類 (りよくおうしよくやさい (緑黄色野菜、たんしよくやさい (淡色野菜))



さかな

ぎょかいるい 魚介類 (さかな ほね (魚、骨ごと) た たごさかな (食べる小魚、貝など)



しいたけ

きのこるい きのこ類 (しいたけ、しめじ、えのきたけなど)



いも

いもるい いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

