



バランスよく食べよう

～しっかり食べて丈夫な体を作ろう～

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩している人はいませんか？

夏ハテ解消の「かぎ」はバランスの良い食事をして規則正しい生活をする事です。体調を整えて長い2学期を有意義に過ごしましょう。

健康な体をつくるためのポイント

①栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。

朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。

補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食や、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



（主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品）

主食

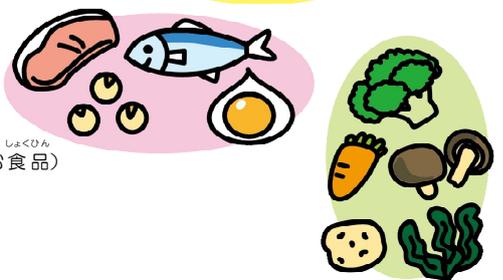
……ごはん・パン・めん類など



（主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品）

主菜

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



（主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）

副菜

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

給食は**主食・主菜・副菜**をそろえることで**栄養バランス**を整えます



②朝食を必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

③よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防ぎます。

④しっかり睡眠をとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されるので、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。

【おうちの方へ】

給食は、子どもたちの好きなものだけではなく、苦手な食べ物もたくさん出るとおもいます。給食では子どもたちには将来のことを考え、苦手な食べ物であっても自分の健康のために頑張って食べる力を身につけてほしいと考えます。「今日の給食何食べたかな？」と思ったら給食センターのホームページをクリック。毎日の給食写真が見られます。ぜひご覧ください。