

きゅうしょくだよい

平成30年10月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

朝夕はめっきり涼しくなりました。日中との気温差があり、体調をくずしやすい時期です。健康管理には十分気をつけましょう。

実り多いこの季節は、お米など、農作物の収穫があり、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、“心身ともに実り多い秋”にしましょう。



世界中に目をむけると干ばつや飢餓などで、十分な食事を摂れない子どもたちもいます。ふだん何気なく食べてしまいがちですが、この機会に、私たちに今できることを考えてみましょう。自分の食生活について見直し、食べ物を大切に思う心を育みたいものです。

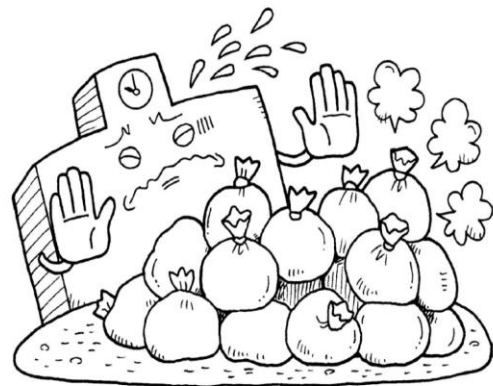


「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると!

もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう。



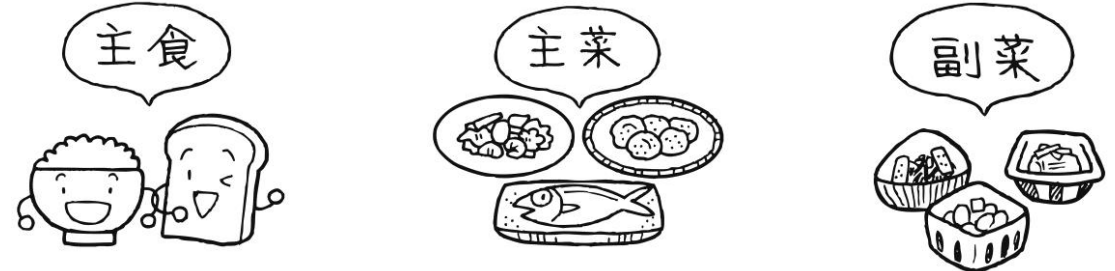
健康な体は 栄養バランスのよい食事から



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の規則正しい食事や生活により、健康な体が作られます。

主食・主菜・副菜 そろっていますか

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろくと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくと理想的です。



1日3食きちんと食べていますか

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

