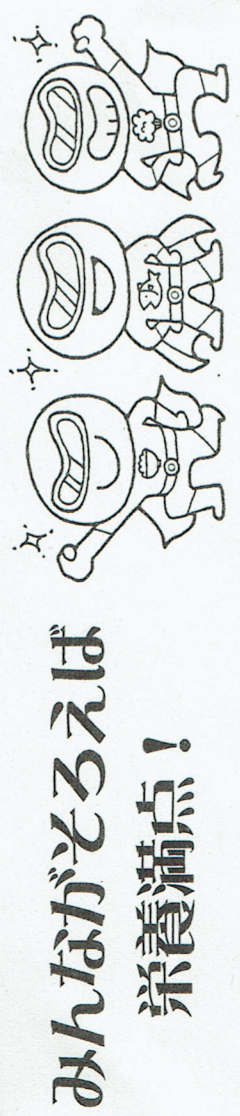


新年度が始まって、1か月がたちました。みなさんも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきたり時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、生活リズムをととのえましょう。

6つの基礎食品群

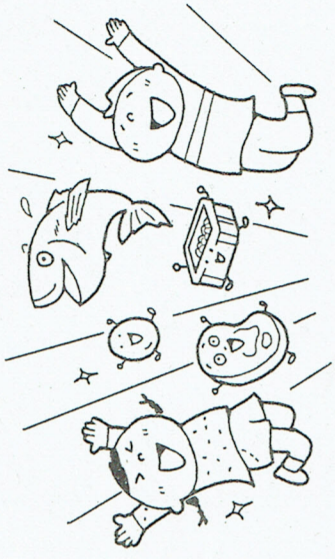
6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜
4群 そのほかの野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品



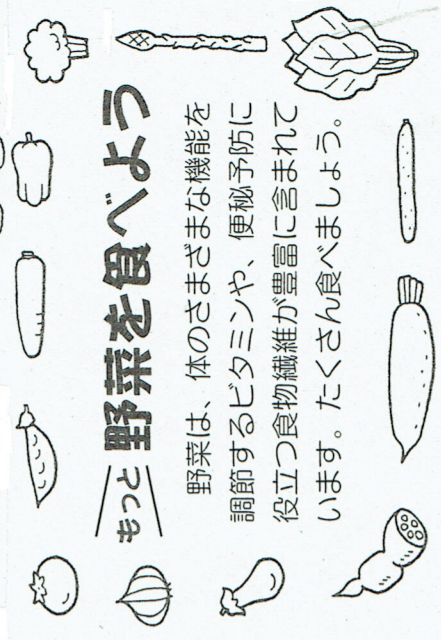
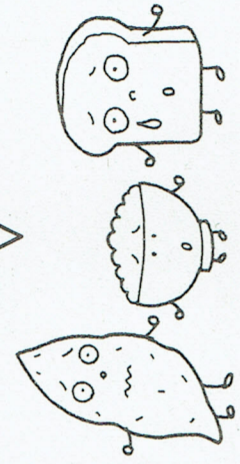
みんながそろえば
栄養満点!

成長期に大切な
たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

炭水化物ぬきはしないであらね

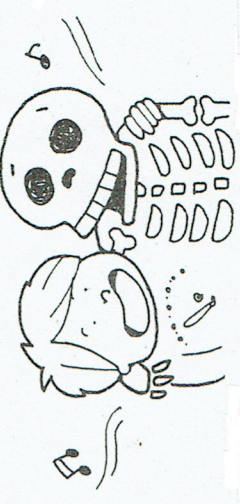


もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

骨の成長に必須
カルシウム豊富な
バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

