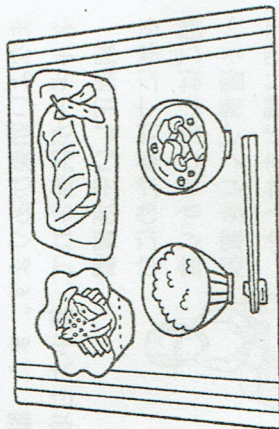
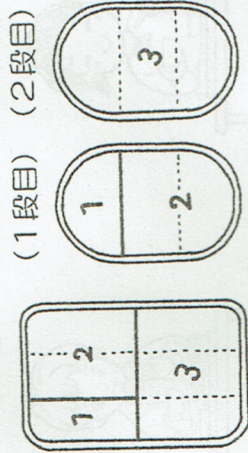


和食で 栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物におかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

栄養バランスのよい 弁当の詰め方

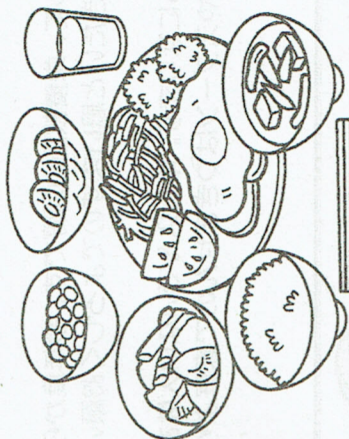


弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

スポーツをする人の食事は

栄養バランスよく！量を多く！

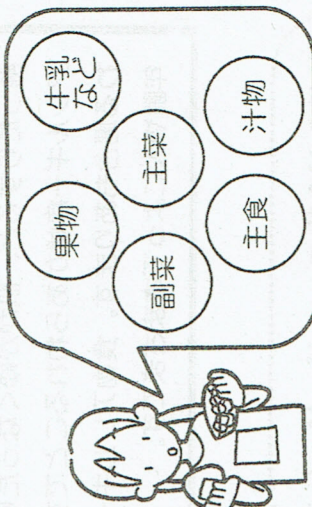
スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。



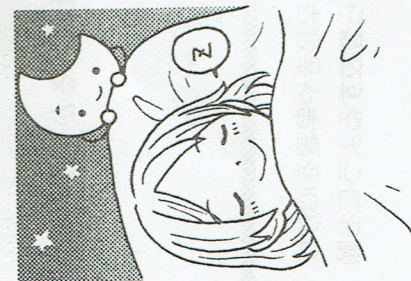
そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかりと確保するため、量を多くとる食事が基本になります。

食事の内容を決める時のポイント

スポーツをしている人の食事内容を決めるときは主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると簡単に栄養バランスをとることができることができます。コンビニなどで購入する時もサラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけこの6つをそろえるようにしましょう。



十分な睡眠をとろう！



入学や進級などで、4月は生活環境も変化します。そのため、体には疲れがたまりがちです。疲れをとるためにも、睡眠が大切です。「早起き早寝」を心がけ、十分な睡眠時間を確保します。しっかりと休養をとって、新生活を充実させましょう。

新生活は疲れがたまります！

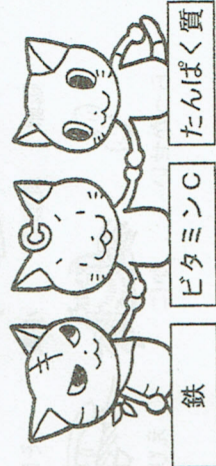
保護者のみなさまへ

4月は、子どもたちも新しい環境の中、期待や不安を抱きながらの毎日の生活を送っています。学校の勉強が難しくなったり、初めて経験することが多かったりと、さまざまな面でストレスを感じているかもしれません。

親子での会話を心がけ、日々の方うすを見守ってあげてください。



貧血を予防しよう



鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、ビタミンCやたんぱく質も一緒にとると、より効果的です。

Q. サプリメントってのんだ方がよいの？

A. 小・中学校のうちは基本的には必要ありません。

栄養素は食事からとることが基本です。バランスのよい食事を心がけましょう。また、サプリメントは栄養素が濃縮されているので、栄養素によってはとりすぎるとかえって健康を害することもあります。