

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい環境と気温差で、子どもたちもストレスや疲れを感じやすくなっていると思います。5月は連休もありますが、食事をしっかりと、十分な睡眠と、規則正しい生活を心がけるようにしましょう！

カラダ作り・健康に欠かせない大事な食事

食事は、からだを作っている大事なもの。
子どもも、大人も全て「食べたもの」＝「栄養素」でからだはつくられています。
栄養素の種類は、たくさんあって食材ごとにその栄養素は変わってきます。
どれが欠けても、成長や体調に影響を及ぼしてしまうので、大きな3つの分類から、それぞれいろいろな種類の食品を食べるようにしましょう！

主食



炭水化物（糖質）
からだを動かす
エネルギー源となります。
元気に動くため、集中力の
ためにも欠かせません！

【ごはん・パン・麺など】

主菜



たんぱく質
からだをつくるもと。
筋肉・髪・皮膚・
成長ホルモンなど
からだの機能を調整するホル
モンの材料にもなっています。
【肉・魚介・卵・大豆製品など】

副菜



ビタミン・ミネラル・食物繊維
風邪を引きにくくする、
怪我をしづらくするなど
からだの細かい調節を
してくれる栄養素。
【野菜・海藻・きのこなど】

牛乳・ 乳製品



牛乳・乳製品は骨を作る、強くするカルシウム源。

果物



果物は、からだの調子を整えるビタミン源。
甘くて美味しいので、食べ過ぎてごはんが食べ
られなくなることがないようにしましょう。

旬の食べ物

新玉ねぎ、新じゃが、絹さやなどがあります。
旬のものは栄養価が高く、価格は安いので
ぜひ、食卓に取り入れてみてください♪

