



木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節となりました。新しい環境にもそろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて、元気に1日をスタートさせましょう。

### バランスのよい食事とは?

体も心も大きく成長している途中のみなさんは大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかねばなりません。

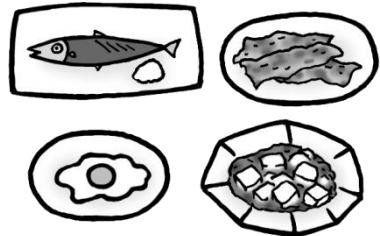
栄養バランスがととのった食事にするために、とても手軽で効果的な方法が、毎食『主食』『主菜』『副菜』をきちんとそろえて食べることです。

#### 副菜



副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物などにすると量もしっかりとれます。

#### 主菜



主菜は肉、魚、卵、大豆、とうふなどの大豆加工食品など、おもに体をつくるもとになる食品を使ったメインとなるおかずです。

#### 主食



主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーのもとを多く含む食品です。米、小麦から作る、ご飯、パン、めん類などで食事の中心になります。

#### 副菜(汁物)



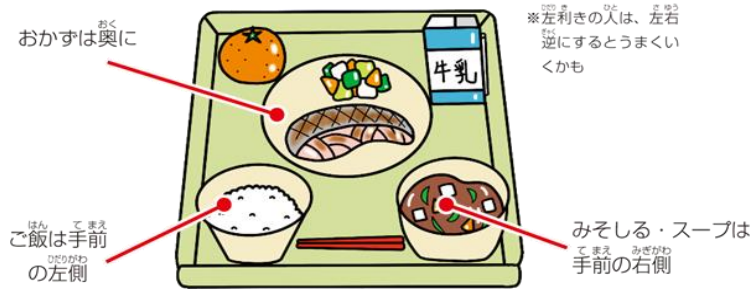
副菜は量をしっかりととり、使う野菜の種類も多くすることが好ましいです。そのため副菜は1品だけでなく、具たくさんのみそ汁やスープといった汁物と2品そろえるとよいでしょう。

# かっこいい食べ方をしよう

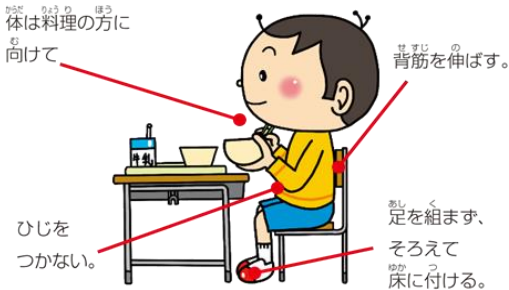
～食べることに集中できる機会を利用して～

給食時間の「いただきます」をしてから10分間は、もぐもぐタイムとして話をしないで静かに食べる時間としています。食べることに集中をすることで、よくかむようになり、食材そのものの味を感じることができます。

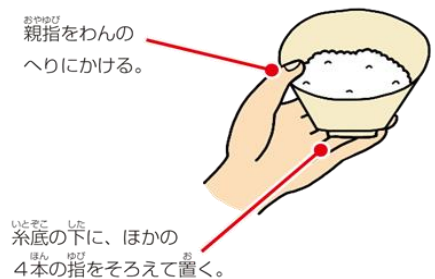
## ①食器の配ぜんを確認



## ②背中を伸ばして



## ③お茶わんは手に持って



## 急に暑くなる日に気をつけよう

大正小学校の校庭は、照り返しが強くとても暑くなります。急に暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になるリスクが高くなります。暑いときには、無理をせず日陰や涼しいところで休んだり、こまめに水分補給をしましょう。

また、衣服の調節をして徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。

