



きゅうしよくだより 5月号

令和元年5月 流山市立南流山小学校

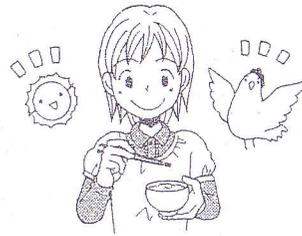
新緑がまぶしい季節となり、新学期が始まって1か月が過ぎました。気温の変化が大きく新しい環境に慣れると同時に、気づかぬうちに少し疲れがたまっているところかもしれません。元気に過ごすためには、規則正しい生活のリズムと栄養のバランスのよい食事が大切です。

☆一日の始まりを朝ごはんんで元気に！

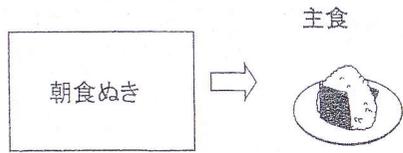
朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、体温が上がることで、活動できる状態になります。

朝ごはんを食べない習慣がつくと、集中力が下がったり、体調をくずしたりしがちです。

朝から元気に活動するために、毎日、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

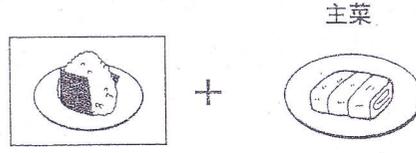


① 何も食べていない人は



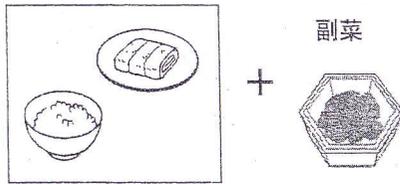
まずはエネルギーになるおにぎりやパンなど、何かを食べることから始めてみましょう。

② 主食だけ食べている人は



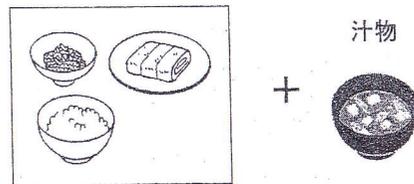
たんぱく源となる肉や魚、卵などを加えましょう。卵は朝食に手軽にとりやすい食品です。

③ 主食+主菜を食べている人は



野菜不足です。副菜を加えましょう。ミニトマトなどのすぐに食べられるものが便利です。

④ 主食+主菜+副菜を食べている人



汁物は塩分補給や体を温めることができ、汁の具によって野菜などをとることもできます。

健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなががすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。

