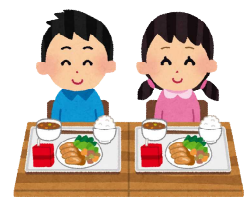




食育だより

R3. 9 宇都宮市立城山西小学校



9月の目標:何でもおいしく食べよう!

味が嫌い、においが嫌い、食感が嫌い、色が嫌い…など、悪い印象があって食べず嫌いになっていませんか？好き嫌いをしていると、肥満や栄養不足に繋がります。また、大人になる前の食の体験が少ないと、将来味覚が育たず、おいしいものをおいしいと感じなくなってしまうそうです。好き嫌いせず、チャレンジしてみましょう！「もう一口」だけでも残さず食べる努力をしてみることはとても大切です！



今月は、18日(土)に運動会があります。運動会の練習がスタートし、暑い中でも、毎日一生懸命子どもたちは練習に取り組んでいます。練習にしっかり取り組み、本番で力を出すためにも、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早起き



早寝



朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



元気に運動するためのポイント!

- 筋肉をつくる食べ物(肉・魚・卵・牛乳・大豆)をしっかり食べる。
- 体を動かすためにエネルギーになる食べ物をしっかり食べる。
- 早く寝て十分に体を休ませる。