

木の葉がきれいに色づき、秋も深まってきました。みなさん、かぜなどひかずに
元気にすごしていますか。

気温の変化の激しいこの時季、栄養のバランスのよい食事と、運動で
体力をつけましょう。

しよく せい かつ

かぜにまけない食生活！

つぎのような栄養をたくさんとって、かぜをひかないじょうぶな体をつくりましょう。

たんぱくしつ

- ・体温を上げて、体を温めてくれます。
- ・体に抵抗力をつけます。
- ・消耗した体力を回復してくれます。



とうふ

しばう

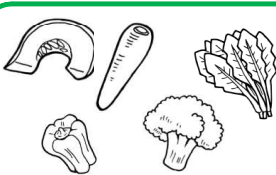
- ・体温をうばわれないようにします。
- ・ビタミンAの吸収をよくしてくれます。



あぶら

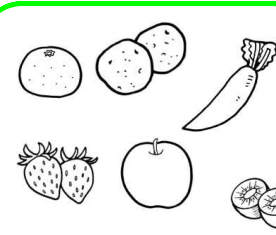
ビタミンA

- ・のどや鼻の粘膜をじょうぶにし、かぜをひきにくくします。
- ・皮膚をじょうぶにします



ビタミンC

- ・寒さに対する抵抗力を強くします。
- ・血管や粘膜を強くします。
- ・病気の感染を防いでくれます。



♥ 偏食をなくしましょう。 ♥

みなさんは、食べ物の好き・きらいがありますか。

きれいなものは食べず、好きなものをたくさん食べて、食事が偏ってしまうことを偏食といいます。

偏食を長く続けると、栄養のバランスが悪く、健康が保てなくなってしまうので注意しましょう。



バランスのよい食事って？

「バランスのよい食事」とは、いったいどんな食事なのでしょう？

それは、主食・主菜・副菜がそろっている食事をいいます。

給食のような食事もバランスのよい食事と言えます。このように、主食・主菜・副菜のそろった食事をとっていれば、栄養が偏りなくとれて、元気に毎日すごすことができます。また、副菜の量は、主菜の2倍くらいとれると理想的です。野菜類がたっぷりとれるといいですね。

みなさんの1日3回の食事にこれらがそろっているかチェックしてみましょう。

しよく 主食

ごはん・パン・めん類など、おもにエネルギーのもとになります。



しゆさい 主菜

にく・さかな・たまご・だいずせいひんなど、おもにからだをつくるもとになります。



ふくさい 副菜

やさい・きのこ・くだものなど、おもにからだのちょうしをととのえます。

◆「主食だけの朝食」になっていませんか？◆

朝食を食べている人の中には、その内容が

「主食だけ」の場合がありませんか。

あさ朝いそがしいからといって、「菓子パンだけ」や

「ごはんにふりかけやおにぎりだけ」ですませていませんか。

あさ朝から元気に登校して活動するためにも、

簡単なものでいいので、卵や野菜などを使って

主菜や副菜になる料理をとるようにしましょう。

どうしても料理が作れない時は、ヨーグルトやチーズなどの

乳製品でたんぱく質をとり、くだものでビタミン類をとるのもいいでしょう。

