

# いただきますいむ

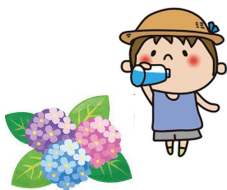
## バランスの良い食事をしよう！

だんだんと暑くなる日も増えてきました。運動会や遠足などいろいろな行事があり、疲れて体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりととり、バランスの良いごはんを3食しっかりと食べて、体調管理をしましょう。

- ① 主食：体を動かし、脳を働かせるエネルギー源になる炭水化物が豊富な食事の中心となるもの。  
(ごはん、パン、麺など)
  - ② 主菜：体をつくるもとになるたんぱく質が豊富なおかず。  
(肉、魚、卵、大豆製品など)
  - ③ 副菜：体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維が豊富なおかず。  
具が入ったみそ汁やスープなどの汁ものと2品そろえる。(野菜、海藻など)
  - ④ 牛乳・乳製品：丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。
  - ⑤ くだもの：ビタミンを豊富にとることができる。
- ※①～⑤をそろえた食事を意識して健康な体づくりをしましょう。



水分補給もしっかりと！



本格的な夏が来る前、あまり汗をかいていなくても体の中の水分はなくなっていきます。汗をかいていないから、のどが渇いていないからと油断せず、こまめに水分補給をしましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！～合言葉は3つの”わ”～



食を通した環境の「環」を大切に！



食を通し、人の「輪」を広げよう！



伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！

