



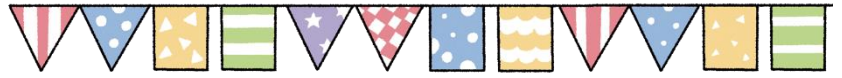
# 給食だより



令和6年10月  
一宮町立一宮小学校  
【毎月19日は食育の日】

今月は運動会があります。これまでの練習の成果を発揮するためにも、規則正しい生活を心がけましょう。また、朝・昼・夕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

早寝



早起

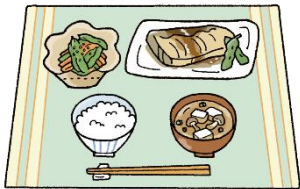


朝ごはん



体調を整えるためには、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。また、疲れを速やかに回復させるために、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

### 食事



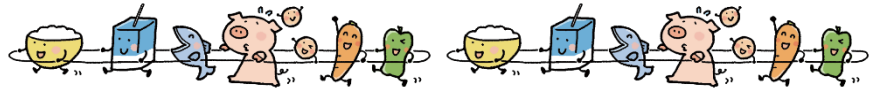
力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を1日3食しっかりと食べましょう。

### 水分補給

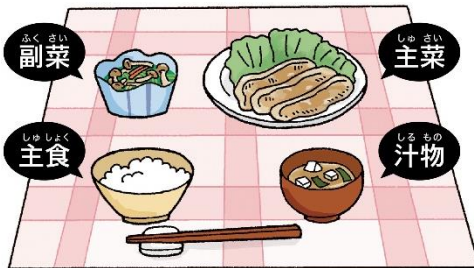


運動中の水分補給は、少しずつこまめにとるようにしましょう。

## ◇知っておきたい! こんだての基本◇



こんだてを立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物という組み合わせにすると、栄養のバランスがとりやすいです。また、いろいろな食品から偏りなく選ぶようにしましょう。



【主食】米、パン、めんなど

【主菜】魚、肉、卵、豆・豆製品など

【副菜】野菜、いも類、きのこ類、海藻、果物、乳製品など

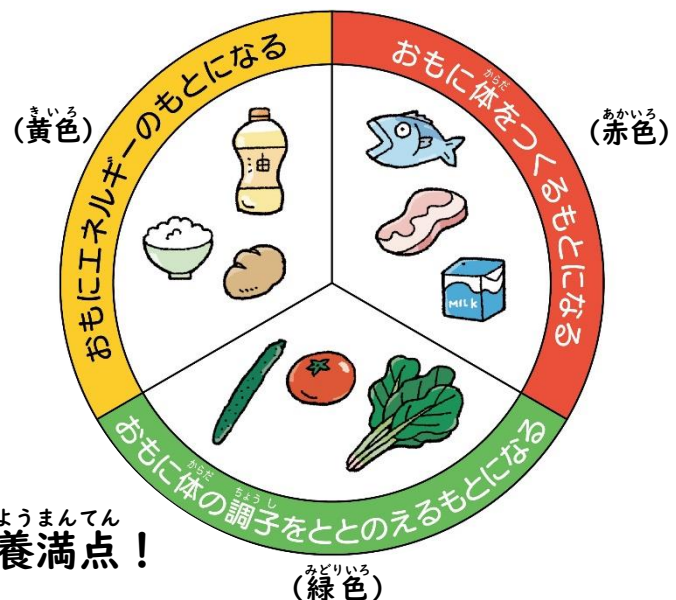
【汁物】みそ汁、スープ、飲み物など

## 栄養バランスが偏らないようにするには...

食品はその含まれる栄養素の働きから、大きく3つのグループに分けられます。

- おもにエネルギーのもとになる (黄色)
- おもに体をつくるもとになる (赤色)
- おもに体の調子をととのえるもとになる (緑色)

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。



みんなそろえば 栄養満点!