

お家の人といっしょに読みましょう

食べもののはたらきを知って、バランスのとれた食事をしよう。

わたしたちは毎日いろいろな食べものを食べることによって、からだをつくったり、元気に活動したりすることができます。

食べものにはいろいろな栄養成分がふくまれています。おもにからだをつくるもとになる下右の右表の赤の食べもの、おもにエネルギーのもとになる黄の食べもの、おもにからだの調子を整える緑の食べものの3つに分かれます。

毎月の献立表にも書かれていますが、食べもののはたらきを知って、毎食、赤・黄・緑の3種類そろった食事を心がけてみましょう。



こんな人はいませんか？

汗をたくさんかく

元気な夏の太陽

暑くて眠れないので夜ふかしをする

暑いからといって、あっさりしたものばかり食べたり、冷たいものをたくさん飲むと夏バテをしてしまいます。

朝ねぼうをして朝ごはんが食べたくない

夏バテになると、いつもからだのだるく、病気がかりやすくなります。

冷たい飲み物や食べ物をたくさんとる

食欲がなくなる

夏バテ

夏休み中、必ず毎日食べよう！



朝ごはんを食べてきましたか？

みなさん、きょうは朝ごはんをきちんと食べてきましたか。何人が食べていませんね。なぜ朝ごはんを食べてこなかったのかな。朝、起きるのがおそくて時間がなかったからですか、それとも食べたくなかったからですか。

朝ごはんを食べないと元気が出ないし、給食を食べるまでにおなかがすきすぎて、気分が悪くなったりします。ものを考える力もでないのですよ。また、太りすぎのもとにもなります。

夜ふかしをすると、朝早く起きることができません。夜遅くにお菓子をムシャムシャ食べていると、朝になっても食欲がわきません。30分早起きをして、家の手伝いをしてから朝ごはんを食べましょう。朝、何も食べたくない人は、牛乳だけでも飲みましょう。それから少しずつ、いろいろなものを食べるようにしていきましょう。

