

5月

# いただきます



毎月19日 食育の日



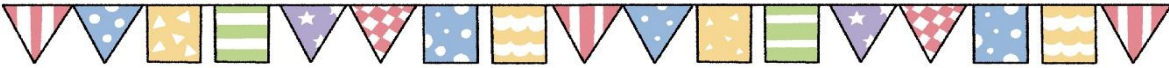
食育だより No. 2  
令和4年5月27日発行  
栄養教諭 富樫陽子

さわやかな季節となりました。もうすこしで運動会ですね。運動会で全力投球できるように、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。



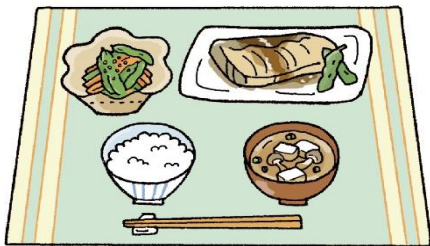
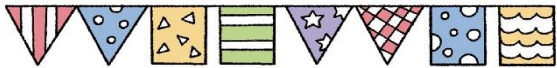
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



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、好き嫌いなく、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と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。

## 2年生の給食風景



今は教室で喫食していますが、もう少しコロナが落ち着いたならランチルームに戻る予定です。