

ほけんだよりがっ

南会津町立南郷小学校
保健室 第5号
平成28年度6月2日

《6月の保健目標》歯を大切にしよう！



6月2日～8日

朝食について見直そう週間！！

朝ごはんは、睡眠中に下がった体温を上げたり、脳にエネルギーを補給したりするなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。毎朝きちんと食べているでしょうか？

朝食の内容を振り返るとともに、栄養バランスがとれた朝食のメニューを考えたり、おうちの人のお手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましょう！

朝食づくりのポイント

主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう！

＜主菜＞肉・魚・豆などたんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



＜副菜＞野菜・芋・海藻などビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。体の調子を整える働きがあります。

＜主食＞ごはん・パン・麺類など炭水化物を多く含む食品。脳にエネルギーを補給するために必要です。

＜汁物・飲み物＞水分や野菜を補うことができます。

- * 6月2日～8日までの1週間、どんな朝ごはんを食べてきたか、自分でプリントに書きます。
- * 水曜日には、けんこうしらべで朝ごはんを食べてきたかをチェックします！

～おうちの方へ～

朝食について見直そう週間ということで、児童のみなさんに朝ごはんのメニューと生活習慣の振り返り活動に取り組んでもらいます。朝のお忙しい時間ではありますが、ぜひご家庭でも、お子さんと朝ごはんについて話したり、おうちの方の手伝いをしたりするきっかけにお役立ていただければと思います。お手数おかけしますが、ご協力よろしくお願いたします。

保健だよりや保健室への要望、意見、メッセージなどがあれば教えてください。

貴重なご意見ありがとうございます。

