



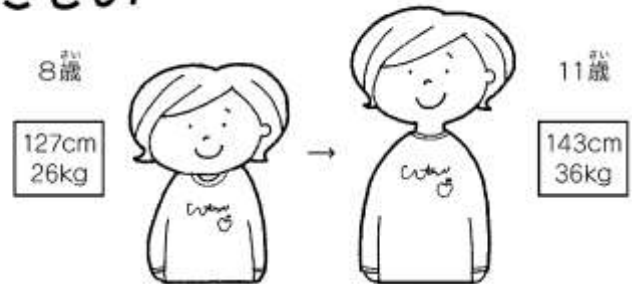
食育だより 3月

上越市立南本町小学校
令和3年2月26日

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、給食時間や食育だよりなどを通してさまざまなことをお伝えしてきました。学んだことを振り返り、食育の1年間のまとめをしましょう。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？
君たち
赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



春休みは
家の仕事を
積極的に！

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

Q. 習い事の後は、おなかが減ります。寝る前に食べてもよいの？



A. 夜食は肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいもの（雑炊やうどんなど）にしましょう。