

食育だより

:月の目標】 きゅうしょくの はんせいをしよう 【今月の目標】



令和6年

ことはないという。 今年度も残り1か月となりました。 進級・進学に向けて1年間の反省をしてみましょう。 また、新たな生活に向けて たいちょう かんり 体調管理に気をつけましょう。









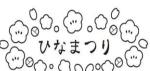
アブラナの花のつぼ みや花芽のついた種 ^{たき} 先のくきを食べます。 すでに咲いたがさ な花びらも食べら れます。緑黄色野

菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成 長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

● 集中力がアップする

3月の伝統行事 ひなまつり





3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国 から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び (公家の間で行われていた) が合わさったも のといわれています。災いなどをはらうため に、人形を海や川に流したり、はまぐりのう しお汁やひしもちなどを食べたりします。ま た、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖 な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃 花酒なども飲まれていました。

중요신물>(출터점등에의목[[[문다자]]

^{፳፫} 朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう?



体温が上がり、体が首党めます。

● うんちが出やすくなる





脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

決まった時間の食事が生活によいリズムを作ります。

900

Q. 真っ赤ないちこ 赤以外にはごんな 色があるかな?

。もろ附果の同な香却来 本、社をまいつてける出番ーコ目21 五原。もま いってはまぎれつ くミをりののぶっぱい よりってさい 、ちゃいい白式でないでもるけま出まい最市辛武 白① 大部

①白 ②水色 ③紫色

なっていませんか?

「主食だけ」の朝食に





朝食を食べている人の中には、その内 容が「主食だけ」の場合があります。朝 から元気に活動するためにも、簡単なも のでよいので、卵や野菜料理などの主菜 や副菜も一緒にとるようにしましょう。

> 栄養バランスのよい みそ汁になりますよ

忙しい朝だからこそ

まずは具だくさんのみそ汁に 「まごわやさしい」の食材を!!



・・・・豆、大豆製品



・・・ごま











・・・野菜











