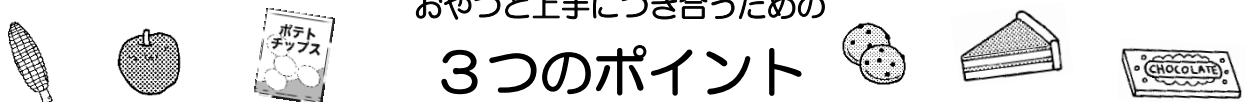


～春休みは食育で、ホップ、ステップ、ジャンプ!～

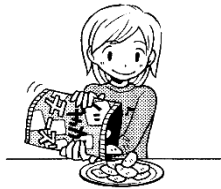
- は・・・はしの持ち方や使い方をマスターしよう。
- る・・・ルールにしよう。ひと口かむのは30回。
- が・・・学校で学んだ食べ方を実践しよう。
- き・・・規則正しい生活をおくろう。ポイントは、朝食・昼食・夕食の3食をしっかりと食べること。
- た・・・楽しく、健康にすごして、みんな元気に新しい学年・学級に進もう。



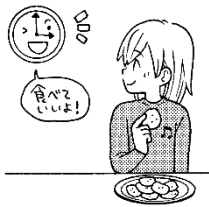
おやつと上手につき合うための

3つのポイント

適度な量を考えよう



時間を考えよう

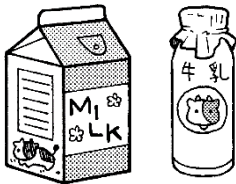


食べた後はうがいや
歯みがきをしよう



普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。

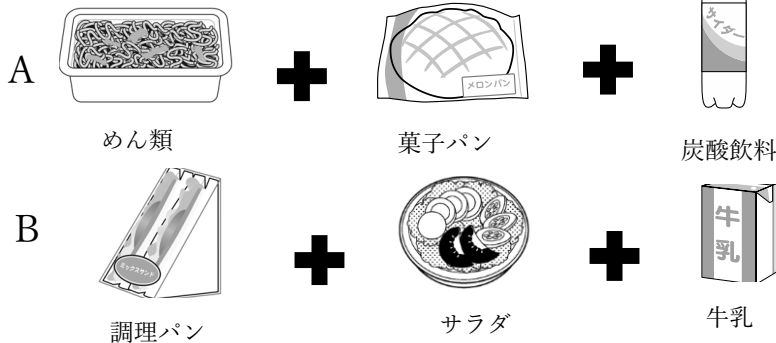
カルシウムが豊富な牛乳を休日にもとりましょう!



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。

牛乳が苦手な人は、木綿豆腐や小松菜、小魚などを食べましょう。

コンビニで買う時は?



Aのメニューは炭水化物・脂質・塩分のとりすぎになります

Bのメニューのようにサラダをたして、飲み物をお茶や牛乳などにするとバランスがよくなります

塾や習い事の前にコンビニなどで食べ物を買う場合は、好きなものばかり選んでしまうと、エネルギー量が多すぎたり脂質のとりすぎになったりします。栄養のバランスや夕食のことを考えて選びましょう。