

# 5月 食育だより



## 初夏を元気に過ごすために

木々の緑がまぶしい5月、新しい学年が始まり1か月が経とうとしています。新しい学年、クラス、学校や勉強に徐々に慣れていく最中でしょう。

この季節は「初夏」と呼ばれる季節の変わり目の様な日もあり、気候が不順なうえ連休もあるので体調が乱れない様に規則正しい生活を心がけましょう。

### 知っていますか？ 毎日を健康に過ごすための3要素

**運動**

日頃から体を動かし、汗をかける体しておきましょう。気温が高くなってきたら水分補給はこまめに行いましょう。

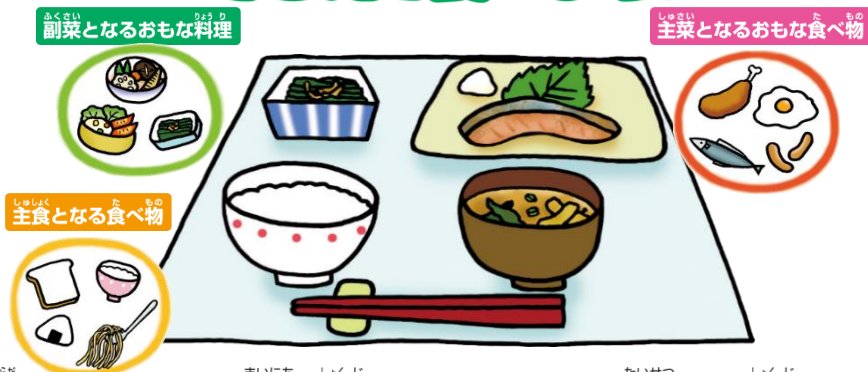
**食事**

朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう！

**休養・睡眠**

夜ふかしをせず、睡眠時間は十分にとるようにしましょう。早起きを心がけると、寝つきもよくなり生活リズムが整います。

## 「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！



健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



### ドキッ？ 衛生管理の“あるある”ピンチ！

#### あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いですませている。

**解説** 水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



#### あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



**解説** 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

### 耳より情報 熱中症予防に牛乳!?

やや強めの運動をした直後に牛乳や乳製品をとると、血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強い体になれるのではないかとする研究があります。牛乳や乳製品のおやつは成長期のカルシウム補給にもぴったりで、耳より情報です！

