



# 1月 食育だより

【今月の目標】

食について考えよう

令和6年1月 中学生用

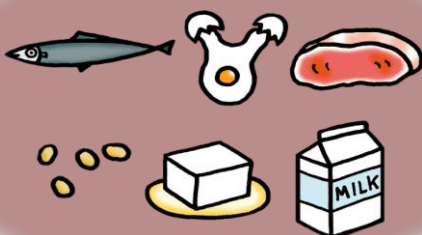
明けましておめでとうございます。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

## 栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくろう！

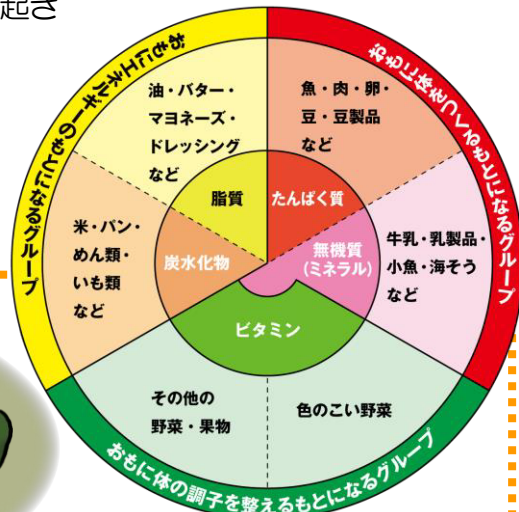
野菜や果物でかぜにまけない抵抗力をつけよう！  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかりと食べて体力をつけよう！(たんぱく質)



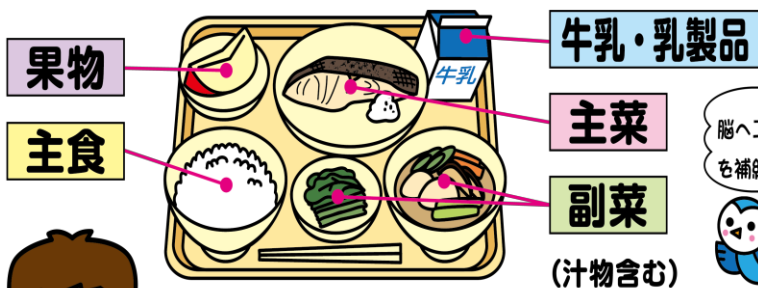
少量で効率よく体を温めよう！(脂質)  
※ただしとりすぎには注意しましょう。



寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。寒い時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分に取り、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手にとりましょう。



## 集中力を高める食事とは？



毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんをしっかり食べることで、脳へエネルギーを補給することができます。また、脳を活性化するにはよく噛むことも重要です。スープやゼリー飲料で済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。