

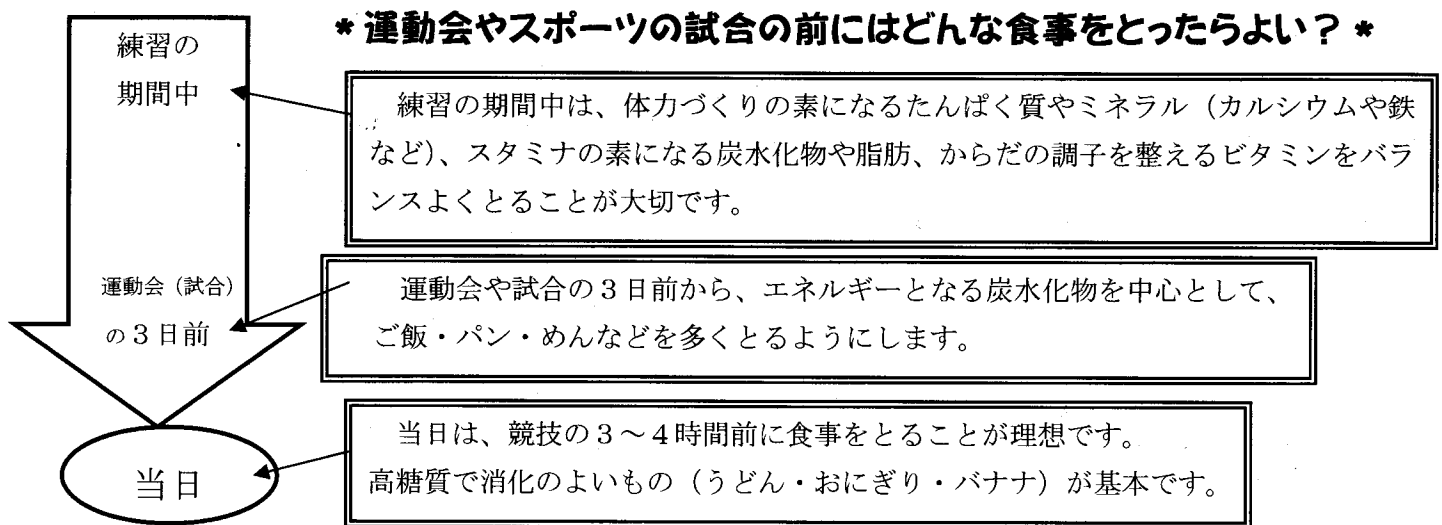
給食だより

平成22年度 9月号
さいたま市立桜木小学校
校長 金子 みゆき

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか。食事のリズムを整えると、規則正しい生活を送ることができるようになります。朝・昼・夜の食事を決まった時間に食べるようにして、生活リズムを整えましょう。

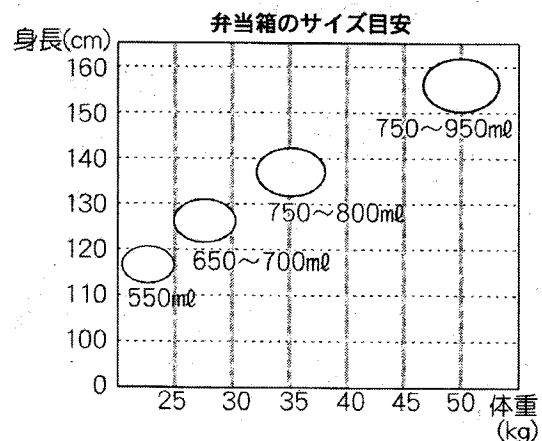
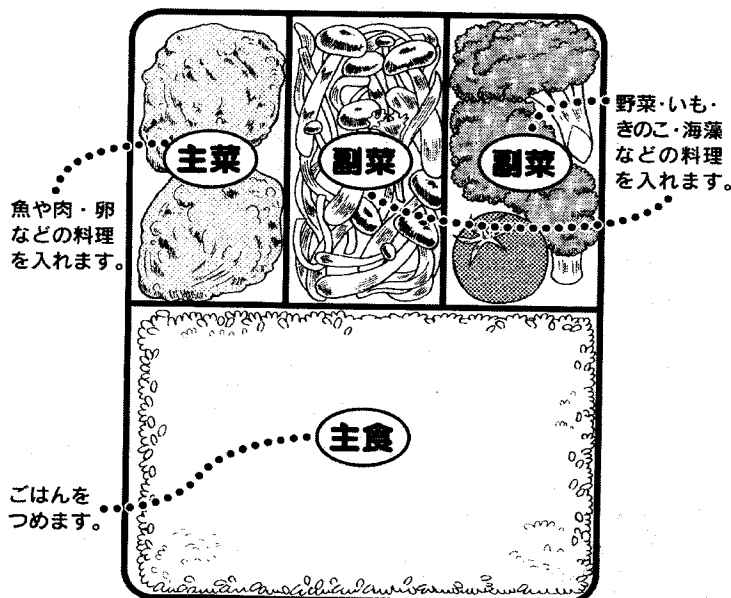
食事と運動

もうすぐ運動会ですね。9月18日の運動会のために、子どもたちはこれから一生懸命練習に励みます。当日、練習してきた成果が発揮できるよう、食生活も気をつけましょう。



栄養バランスのとれた弁当について

弁当は、ついつい子どもの喜びそうな料理を入れてしまいがちです。弁当を作る際に、主食・主菜・副菜のバランスをととのえる簡単な方法があります。まず、身長や体重に合わせた弁当箱を用意します。その半分に主食となるご飯をつめます。そして、残りを3等分し、1/3に主菜（肉・魚・卵など）2/3に副菜（野菜・海藻・果物）を入れると栄養バランスがとれるので、ぜひ参考にしてください。



参考文献『3・1・2弁当箱ダイエット法』

足立己幸 鈴谷順子 共著