

ひがししょうきゅうしょくつうしん
東小給食通信



5月19日(金)

ゴールデンウィークから約2週間が過ぎました。みなさんの体^{からだ}や心^{こころ}に疲れ^{つか}がたまっていますか？今日は、そんなときにぴったりの、やる気^きアップ^{こんだて}献立^{けんりつ}です。

今日の給食^{きゅうしょく}に使われている食材^{しょくざい}には、みなさんの心^{こころ}や体^{からだ}の疲れ^{つか}をとり、元気に^{げんき}してくれる栄養素^{えいようそ}がたくさん入^{はい}っています。しっかり食^たべて疲れ^{つか}をとり、やる気^きアップ^{めざ}を目指^{めざ}しましょう！

では、体^{からだ}や心^{こころ}の疲れ^{つか}をとるために大切^{たいせつ}なことは

つぎ
次のうちどれでしょう？

- ① 栄養^{えいよう}バランスのよい食事^{しょくじ}をとる
- ② 好きな食^すべ物^きだけ^たを食^たべる
- ③ おやつ^{おやつ}をたくさん食^たべる



こたえはうら

せいがい
正解は、、、**①栄養バランスのよい食事**をとる です。

みなさんの ^{からだ} 体 や ^{こころ} 心 の ^{つか} 疲れをとったり、^{げんき} 元気に ^す 過ごすための ^だ パワーを出したりすりためには、^{たんぱく} タンパク質、^{しつ} 脂質、^{しじつ} 炭水化物、^{たんすいかぶつ} ビタミン、^{ミネラル} ミネラル類などたくさんの ^{えいようそ} 栄養素を ^{たいせつ} バランスよくとることが大切です。

^{ふきそく} 不規則な ^{しょくせいかつ} 食生活や ^{かたよったしょくじ} 偏った食事は、^{からだ} 体 や ^{こころ} 心 の ^{えいようぶそく} 栄養不足を引き起こしてしまい、^{げんき} 元気が ^で 出なくなったり、^{しゅうちゅうりよく} 集中力がなくなったり、^{ふちょう} 不調を引き起こす ^ひ 原因 ^お になります。

^{つか} 疲れている ^{とき} 時こそ、^た なんでも ^た 食べて、
^{からだ} 体 と ^{こころ} 心に ^{えいよう} たっぴり ^{とど} 栄養を届けましょう！

