



さわやかな初夏の風を感じる季節になりました。木々の緑も日ごとに色濃くなっています。気持ちのよい季節ですが、疲れの出やすく体調が崩れやすいときでもあります。また近年は、地球温暖化による影響からか、ときに夏到来かと思えるほど急な気温上昇があります。熱中症や食品の衛生管理にはこの時期から十分に気を付けるようにしましょう。

むずかしく考えなくて済む栄養バランスは？

「健康のために、バランスの良い食事をしましょう。」と言われると、どのような食事がいいのかわからず、考えてしまうのではないのでしょうか。いろいろな食品を組み合わせてバランスよく食べればよいと理解できても、実際に、メニューを考えて、調理し口に入れるまでの過程を踏むのは、なかなか困難です。

日本古来の食事の定番は、白く炊きあがったお米とおかず。おかずは煮魚や焼き魚、そして野菜の煮物やおひたしなどがあります。じつは、この日本古来の食事の内容がバランスのよい食事の代表例なのです。

つまり、ごはんを主食に肉や魚を使ったメインのおかずが主菜、野菜やきのこ・海藻をつかったおかずが副菜と呼ばれ、この3つに飲み物としてのみそ汁（学校では牛乳）がそろそろような、メニューを食べるといいのです。

※ 更に、副菜の量を主菜の量の倍にすると、よりいっそう理想的な食事に近づきます。



ひとくちメモ

いま、春日小学校では、毎日、運動会に向けて、いろいろな練習をしています。運動会を成功させようと、みんながんばっています。でも、一生懸命練習するだけで大丈夫でしょうか。

きびしい練習をこなすためにはそれに耐えられる強い体が必要です。強い体を作るには、毎日の運動は欠かせませんが、毎日の食事で栄養を取り、しっかりした体の土台をつくることも大切です。また、練習で疲れた体を回復させるためにはよく寝て、体を休めることも大切です。



きゅうしよく 給食でも、グリーンピースごはんやアイコトマト、いんげんのごまあえやじゃが芋の煮ものに旬の野菜が登場します。

