

9月になりました。暑さはまだまだつづきますが、朝晩は少しずつ涼しくなってきました。  
運動会の練習も始まり、給食の時間、すすんで食べる子の姿も多く見られます。  
夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠、水分をしっかりとって元気に過ごしましょう。



まい にち      しょくせいかつ      み      なお

## 毎日の食生活を見直してみよう!

毎年9月は、「健康増進普及月間」と定められており、食生活を改善していこうという取り組みが行われています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」と言われており、生涯にわたる健康づくりが大切です。今一度、自分の食生活を見直してみましょう。

### ★主食・主菜・副菜のそろった食事がとれているかな？

#### 主食

ごはん、パン、めんなど、主に炭水化物をふくむもの



#### 主菜 (大きいおかず)

肉、魚、卵、大豆せいひんなど、主にたんぱく質をふくむもの



#### 副菜 (小さいおかず)

野菜、きのこ、海藻など主にビタミン、ミネラル、食物せんいをふくむもの



この3つに牛乳・乳製品とフルーツもそろえると、

食まるファイブ5人がそろいます



### ★野菜をたくさん食べているかな？



野菜はビタミンや食物せんいなどの栄養素が多くふくまれており、体の調子を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食、一皿以上の野菜料理が食べられるとよいですね。

#### 野菜をとるコツ

- 加熱してカサを減らす
- みそ汁やスープに入れる
- 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



### ★カルシウムをしっかりとれているかな？



カルシウムはじょうぶな骨や歯をつくるためにかかせない栄養素です。不足しやすいため、積極的にとりましょう。また、カルシウムはきのこや魚に多くふくまれるビタミンDと一緒にとると、吸収が良くなります。