

# 5月 食育だより



令和6年  
平川市学校給食センター

## 生活リズムを見直そう

新年度が始まって一ヶ月がたちましたが、心や体に疲れがでてはいないでしょうか。朝なかなかおきられなったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p>
---------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

お家の人といっしょに、できたら  に○をしよう！

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

# あおもり型きゅうしょく

～はじめよう！みんなで一緒に！！めざせ☆元気な青森県～

子どものころから運動、食事などの健康的な生活習慣を身につけ、将来の生活習慣病のリスクを少なくする必要があります。

- 1 「塩分」ひかえめ**  
うまみ・酸味・香りをきかせておいしさアップ☆
- 2 「野菜」たっぷり**  
朝・昼・夕の3回の食事でしっかり食べよう☆
- 3 「あぶら」ほどよく**  
揚げ物のとりすぎなどに気をつけよう☆



- 4 「ごはん」しっかり**  
よくかんで、平川のおいしいごはんを食べよう☆
- 5 「あおもり」に感謝**  
青森県の豊かな自然の恵みに感謝しよう☆

あおもりけんがっこうえいようしきょうぎかい  
青森県学校栄養士協議会  
しよくいくすいしん  
食育推進キャラクター



あぶにん