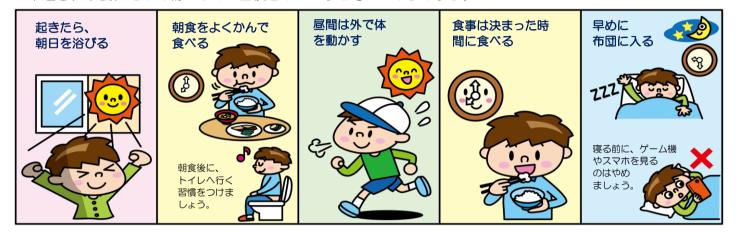


食育だより 2024.9 那須中学校

倒っている。

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、 学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。





今月の日標 家庭での食事を考えよう!



を考えた食事の選び方とは?

選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。







牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。





コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。



