

5月 食育たより

高浜小学校
和田小学校
青郷小学校
内浦小中学校
高浜中学校

高浜町教育委員会

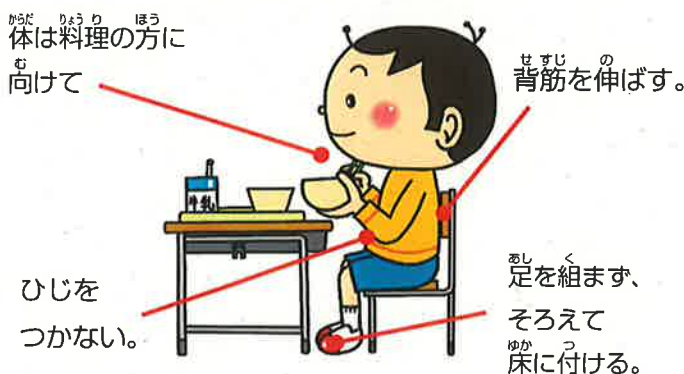
風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。連休明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---

かっこいい食べ方をしよう

食事のマナーは昔から伝えられてきたものです。きれいでかっこいい食べ方をするために、守ってほしい大切なことなので、チャレンジしてみてね。

背中を伸ばして



お茶わんは手に持って

