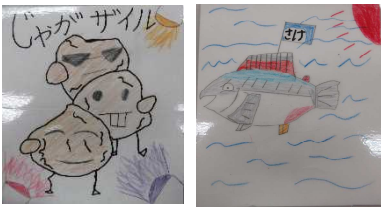


きゅうしょくだより

2021 年 9 月 茨木市立玉櫛小学校



2学期が始まって3週 間経とうとしていますが、まだまだ暑い日が続いていますね。
暑い日は特に、運動する前と運動した後には、じゅうぶんな水分と栄養が必要です。どんなものを食べたらいいか見てみましょう。

<水分>
水分は栄養素ではありませんが、体にとって、必要なものです。汗をかいたら水かお茶（砂糖のっていない飲み物）をとみましょう。

みず おちゃ

<炭水化物・脂質>
運動をするためには、たくさんのエネルギーが必要です。そのエネルギー源になるのが炭水化物と脂質です。

ごはん いも パン

<たんぱく質>
運動をすると、体に筋肉がつきます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

さかな たまご ぎゅうにゅう

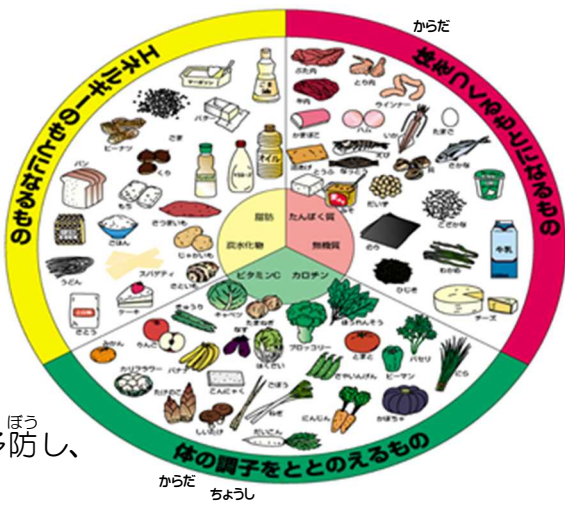
基本は栄養三色です

黄色のたべもの

エネルギーや集中力を維持します。

緑色のたべもの

疲れをとり、かぜを予防し、ストレスを抑えます。



赤色のたべもの

強い体、骨を作り、気持ちを落ち着かせ、筋肉の動きをスムーズにします。

たくさん体を動かし、栄養バランスの良い食事を食べて、しっかり睡眠をとみましょう。

食べているのはどの部分？



左の花は、何の花かわかりますか？
実は、みなさんが知っている野菜の花です。
答えは、キャベツです。

野菜も植物の一つです。そして、植物の全てを食べているわけではありません。それぞれ、植物の体の一部を食べています。

キャベツの場合は、葉を食べています。



そのほかの野菜で食べている部分は、植物のどの部分でしょうか？

葉を食べる野菜

レタス たまねぎ はくさい ほうれんそう

根を食べる野菜

だいこん にんじん ごぼう かぶ

くきを食べる野菜

アスパラガス たけのこ れんこん じゃがいも

野菜を食べると植物の一部から、体の一部になります。好き嫌いせずに食べましょう！