

5月 食育たより

新生活の疲れが出ていませんか？

新年度から1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきたところでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日
 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、いいことがたくさんあります。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

春の食べもののことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！

Q1 花より○○○
 [花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。]

Q2 雨後の○○○○
 [雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。]

Q3 ○○も一人はうまからず
 [○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。]

答え Q1:だんご Q2:たけのこ Q3:たい