

ほけんだより 8月

主食&主菜&副菜

をマスターしよう

バランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスの良い食事になるよう、マスターしましょう！

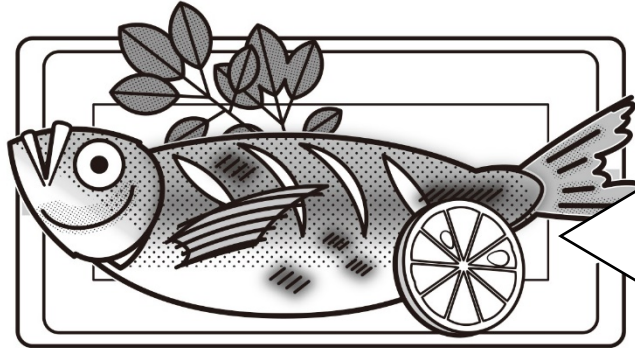
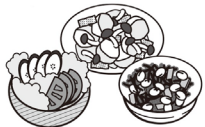


副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば・・・

野菜、いも、きのこ、海藻の料理



主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、体を作るものになる。

例えば・・・

魚、肉、卵、大豆や大豆製品の料理



主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを共有して、力や熱になる。

例えば・・・

ごはん・パン・めん類など



ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えるとさらに、幅広い栄養素がとれる献立に！

牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など



果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK



ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいる人。なんだか体がだるかったりしませんか？ 清涼飲料水の飲みすぎで急性に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理できずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったり痙攣などの症状がでることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。



シャキッと早起き3つのコツ！

夏休みだからだとダラダラ二度寝をしていますか？



早起きして、新学期に向け生活リズムを整えましょう

★★★寝る前は照明を消す★★★

寝る少し前から間接照明などにすると「お休みモード」になりやすいです

★★頭の中で「〇時に起きる」と3回唱えてから寝る★★

アラームに頼らず、自分で決めた時間を頭と体に覚えこませてから寝ましょう



★★★カーテンを開けておく★★★



脳は光で目を覚まします。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めます。

一人で悩まないで相談しましょう！

いじめ、不登校、虐待などで悩んでいるあなた、そして家族の皆さんの悩みの相談に応じます。秘密は守られます。安心して電話してください。

24時間子供SOSダイヤル「子どもSOS ほっとライン24」

全国共通ダイヤル ☎0120-0-78310 なやみ言おう

フリーダイヤルで、通話料は無料です（IP電話の一部はつながりません）

*いじめの問題だけでなく、自分や友だちの命に関わるSOSを相談してください

○ 被害少年相談電話〔愛知県警察本部〕

犯罪、いじめや児童虐待など被害に関する相談は

☎0120-7867-70 なやむな なやみゼロ（月～金 9:00～17:00）

☎・FAX 052-764-1613

（月～金 9:00～17:00 FAXでの相談も受け付けています。）

○ いじめ不登校相談窓口〔愛知県教育委員会〕

いじめや不登校等の家庭教育に関する相談は

☎052-961-0900（月～金 9:00～16:00）

○ 教育相談室〔愛知県総合教育センター〕

いじめ、不登校、非行、学業、進路、先生の指導等に関する相談は

☎0561-38-2217（月～金 9:00～17:00）

○ 教育相談こころの電話〔愛知県教育・スポーツ振興財団〕

進路、学習、生活等に関する相談は

☎052-261-9671（年末年始を除く毎日24時間）

○ 児童相談所全国共通ダイヤル〔各地区児童相談所〕

育児や子育て、虐待等に関する相談は

☎189 いち・はや・く（毎日24時間）

