

# 食育だより 9月号



令和7年9月1日

練馬区立豊玉第二中学校

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？充実した夏休みを過ごせましたか？

夏休み中も今まで通りの生活リズムで過ごせましたか？長い休みだと生活リズムが崩れてしまうことも多々あると思います。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、早く元の生活リズムに戻して欲しいと思います。

2学期も色々な給食を出していく予定です。給食もたくさん食べて、2学期も元気に過ごしていきましょう。

## 〇栄養バランスを意識した食事をしよう〇

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中は給食もなく、栄養バランスが偏ってしまった人もいるかもしれません。まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では9月から秋です。秋に旬を迎える食材も多く、ぜひここで、栄養バランスを意識した食事をしてほしいと思います。栄養バランスが崩れると体に不調をきたしたり、最悪の場合は病気になったりしてしまいます。栄養バランスを整え、元気に過ごせるようにしましょう。今回は栄養バランスを整えるためにできることを紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

### 栄養バランスの良い食事をとるためのポイント

主食・主菜・副菜をそろえる



栄養バランスを整える基本です

色々な食品を食べる



無理のない範囲で色々なものを  
食べましょう

手で適量を測ってみる



ご飯は両手、主菜は片手、副菜は両手に  
乗るくらいの量が目安です

お菓子やジュースはほどほどに



1日 200kcal が目安です