

長い夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

夏休み中のゆったりした生活から早く抜け出し、規則正しい生活リズムを取り戻すことも大切です。特に3年生は3日(木)から修学旅行です。また、16日(水)17日(木)18日(金)が(3年生は17・18日)定期テストです。体調を整えてしっかり挑みましょう。

## みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

<p><b>まごわ (は) やさしい!</b></p> <p>日本の伝統食材</p>	<p><b>まめ(豆類)</b></p> <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p><b>ごま(種実類)</b></p> <p>無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p><b>わ(は)かめ (海藻類)</b></p> <p>カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
	<p><b>やさい (野菜類)</b></p> <p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとうりよいです。</p>	<p><b>さかな (魚類、小魚類)</b></p> <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p><b>しいたけ (きのこ類)</b></p> <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものにはうま味やビタミンDが豊富です。</p>

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A 1/48 (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	824	28.5	23.3	370	2.8	328	0.52	0.6	39	7.0	3.6
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0