

うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります！



運動会の練習が本格的に始まります。気付かないうちに疲れがたまっていくことがあるので、早めに就寝する、食事をしっかりとるなどの規則正しい生活をすように心がけましょう。また、まだ暑い日もあるのでしっかりと水分補給をしましょう。

しっかり睡眠をとろう

よ しょくじ ところ
バランスの良い食事を心がけよう！！



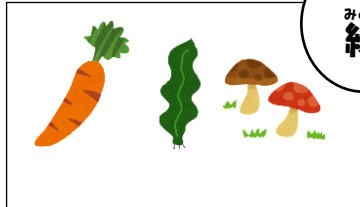
にく さかな たまご
 肉や魚、卵などのたんぱく質が豊富な主菜

やさい やきのこ、
 海藻が含まれた副菜

ごはんやパンなどの主食



あか
赤



みどり
緑



き
黄

食品は大きく3つのグループに分けられます。いろいろな食品を組み合わせるとバランスよく栄養をとることで、疲れにくく病気に負けない体づくりができます。

赤のグループ：主にたんぱく質やカルシウムを含み、体をつくる材料となる。

緑のグループ：ビタミンや食物繊維を含み、体の調子を整える。

黄色のグループ：炭水化物や脂肪を含み、体や脳を働かせるエネルギーになる。