

11月13日(木)

〔学校栄養士 訪問〕

3年生のクラスで、受験期に向けて、健康な体づくりのための望ましい食生活について栄養士の先生とともに考えました。



食生活のポイント

- ①朝食はしっかりとろう
- ②バランスのとれた食事
- ③脳の働きを活性化させる食べ物

〈集中力・記憶力を高める〉

- ・カルシウム…牛乳、小松菜、小魚、ヨーグルト
- ・DHA…いわし、鯖、あじ、秋刀魚
- ・レシチン…大豆、卵黄

〈脳に栄養素を送る〉

- ・鉄…ほうれん草、海藻類、大豆、魚、肉

〈風邪予防〉

- ・ビタミンC…みかん、レモン、キウイ、さつまいも
- ・ビタミンA…にんじん、かぼちゃ、レバー
- ・体を温める食べ物…ニラ、しょうが、レンコン