

しょくせい かつ み なお

食生活を見直そう

あたたかひふ 温かい日が増えてきましたね。
そとあそ 外で遊んだり、うんどうかい 運動会やたいいくたいかい 体育大会のれんしゅう 練習が始まるなど、からだ 体をうごかす日が増えてきます。
からだ じょうぶ 体を丈夫にしたり、うごまわ たくさん動き回るために必要なものが、しょくじ 食事です。

しょくせいかつ み なお
食生活を見直すとは・・・

- 3回のごはんをきちんと食べているかな？
- 良い内容のごはんを食べているかな？
- 栄養を蓄える時間にきちんと眠ることができるかな？
- 朝寝坊して朝ごはんを忘れていたりしていないかな？
- 毎日コツコツとよい生活を続けることができるかな？

などということ、
もう一度考えてみましょうという意味です。

げんき せいかつ しょくせいかつ いちどめむ
元気いっぱい生活をするために、食生活にもう一度目を向けてみましょう。

