

食生活を見直そう

体をうごかして、ごはんを食べて、よく眠るという食生活を大切にすることで、元気に過ごすことができます。3食のご飯を食べることは、元気に過ごすための第一歩です。



【3食の役割を知っているかな??】

朝ごはん

- ・体を温め、頭や体を目覚めさせる。
- ・腸が動きだす。
- ・午前中の活動のエネルギーになる。

食べると...

頭が働く
体もよく動く



食べないと...

頭が働かない
体もダルい



昼ごはん

- ・午後の活動のエネルギーになる。
- ・一日で一番活動が多くなる日中の大切な栄養補給の時間。

食べると...

やる気がみなぎる
少年団や部活も充実



食べないと...

やる気が出ない
バテる



夜ごはん

- ・寝るまでの活動のエネルギーになる。
- ・体の疲れをとったり、成長したりするための材料(栄養)をとる。

食べると...

寝るまでの活動を支える
疲労回復や成長を促す



食べないと...

疲れがたまる
成長が遅れる



ごはんをめくと、腹痛や頭痛の原因になることがあります。

また、好き嫌いをして食事を残すと、栄養がかたより、せっかく十分取れている栄養があっても、うまく使われずに無駄になることがあります。

給食をモリモリ食べて日中を元気に過ごそう!

