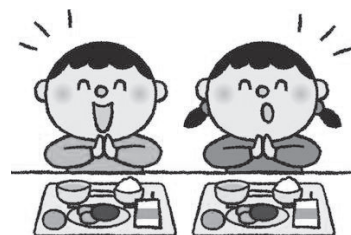


食生活を見直そう



食生活を次の3つのポイントで見直してみよう!

① 1日3食とっているかな?

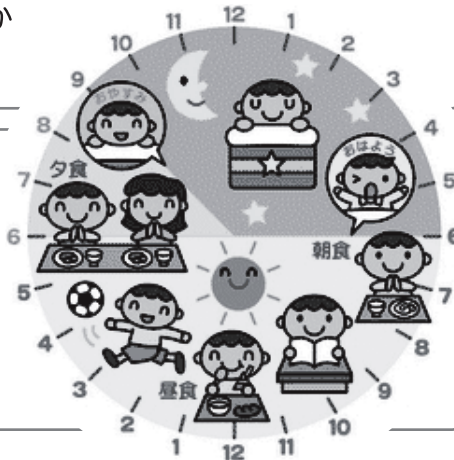
朝食は眠っている体を目覚めさせ、1日のスタートを切るため、昼食は午後から元気に過ごすため、夕食は、疲れた体を回復させたり、眠っている間に体づくりをするための栄養になります。食べた分の栄養はずっと体に蓄えられるわけではないので、1日3食で栄養補給することが元気に生活するための基本になります。

② 苦手な食べ物にもチャレンジしているかな?

すべての種類の栄養をまんべんなくとることのできる食べ物は無いので、色々な食べ物から栄養をとる必要があります。また、これは食べ物だけに限りませんが、「苦手なものにチャレンジすること」は心の成長のためにも欠かせません。まずは一口から、苦手な食べ物にも挑戦してみてください。

③ 食べた栄養を無駄にしないために、しっかり眠れているかな?

「寝る子は育つ」ということわざがあるように、寝ている間には、みんなの成長に必要な成長ホルモンが大きいような役割をして、食事とった栄養を材料として体を回復させてくれたり、筋肉や骨などの体を作ってくれます。1日3食、好き嫌いなく食べることでとった栄養を無駄にしないために、夜更かしせずに1日1日の睡眠を大切に生活してくださいね。



体と心の両方が育つ成長期に、自分の食生活を大切にしよう!