



しよくせい かつ み なお 食生活を見直そう

しよくせい かつ つぎ み なお
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？

1日3食の役割

朝食～ 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～ 午後から元気に過ごすため

夕食～ 眠っている間に疲れた体を回復させ、体づくりをするため

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食をしっかりと食べましょう！



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素をまんべんなくとることのできる食べ物は少ないので、色々なものを好き嫌いなく食べられるようになりましょう！ 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、挑戦してみましょう！

3 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、成長ホルモンが大工のような役割をして、食べ物の栄養を材料にして体を作ります。せつかくの栄養を無駄にしないために、夜更かしせず1日1日の睡眠を大切にしましょう！

からだ ころろ りょうほう そだ せいちょうき じぶん しよくせいかつ たいせつ
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！