

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？

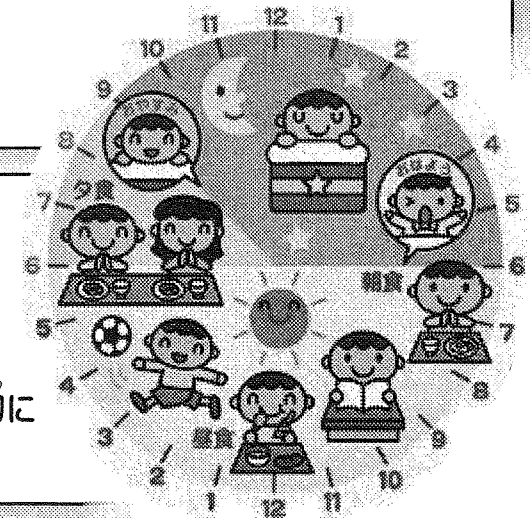
朝食は眠っている体を目覚めさせ、1日のスタートを切るため、昼食（給食）は午後からを元気に過ごすため、夕食は、疲れた体を回復させたり、眠っている間に体づくりをするための栄養になります。食べた分の栄養はずっと体に蓄えられるわけではないので、1日3食で栄養補給することが元気に生活するための基本になります。

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ができる食べ物はないので、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」は心の成長にもつながります。まずは一口から、苦手な食べ物に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工のような役割をして、食事で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！