

体づくりは食べ物から

私たちが活動するのに必要なエネルギーや多くの栄養素を食事から得ています。そのため、偏った食事をしていると体に必要な栄養素をとることができません。

1日3食をきちんととろう！

朝食

1日を元気にスタートさせるための食事にしましょう。

ご飯やパンだけの主食だけでなく主菜、副菜もそろえましょう。



昼食

給食の献立は、栄養のバランスを考えているので、残さず食べましょう。

お弁当や家庭で食べる場合も野菜などを多く取り入れ、偏った食事にならないようにしましょう。



夕食



夕食では、その日の疲労回復と明日の活動する力を養うことが大切です。疲労回復にはビタミンやミネラル補給が欠かせません。

間食



間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。スナック菓子などの菓子類ではなく、果物や乳製品をとるようにしましょう。

1日3食をきちんととり、元気な体づくりを心がけましょう