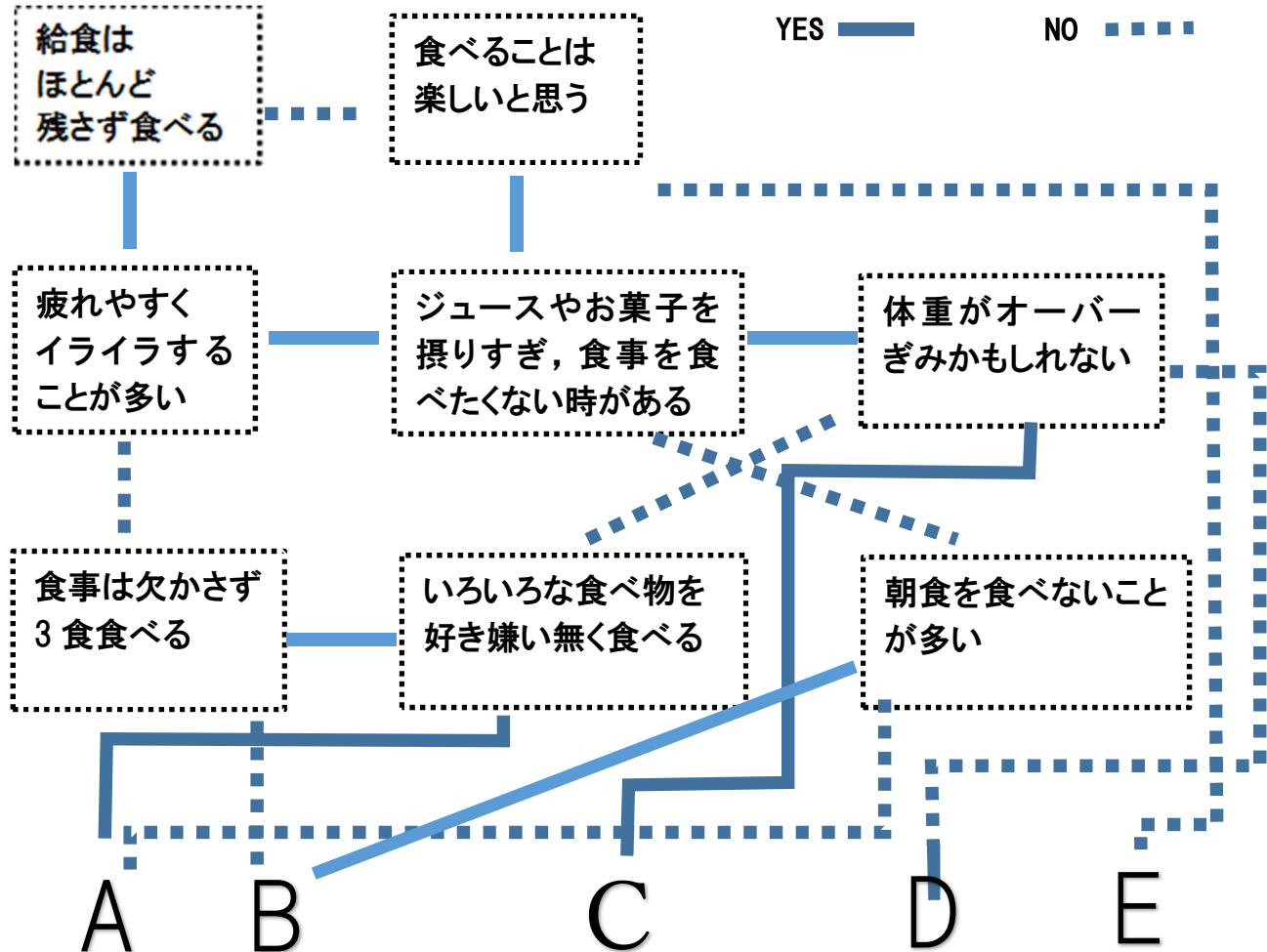




9月号
宇都宮市立国本中学校

自分の食事等を振り返ってみませんか？



A すばらしい！ごはんやパン、肉や魚を使ったおかずと、野菜中心のおかずは、からだをつくりスムーズに働くために必要です。これからも好き嫌いなく食べましょう。

B あなたの成長や活動のためには、いろいろな栄養素が必要で、1日2回の食事ではその栄養素をしっかりとるのは難しい。1日3食、そして朝食を食べて学校に来ましょう。

C お菓子や甘いものは骨や筋肉をつくるための栄養素が少なく、食べ過ぎると太りやすくなります。ごはん(食事)をしっかり食べて身体を動かしましょう。

D 苦手な食べ物にも挑戦して。あなたが嫌いな物でも身体はそれを必要としています。

E 食事は大切です。あなたが食べたもので、あなたの身体は変わります。