

成長期のみなさんの体には「食事」と「運動」、「睡眠」がとても大切です。

しっかり食べて、体を動かして、眠って、元気に新学期を迎えましょう。

食事の内容によって、どのくらい長く元気でいられるかがちがいます。

食事の量が少ないと、途中で墜落する飛行機のように元気が続きません。

給食のように主食とおかずをバランスよく、また適量を食べると、長く飛び続ける飛行機のように元気が続きます。

あなたの食事はどれかな？！

ほとんど食べていない人	主食や果物だけでも食べてみましょう！	
パンやごはんなど1品しか食べない人	おかずを一つ足して はらもち をよくしましょう！	
主食のほかにおかずも食べる人	栄養のバランスが良いですね。このまま続けましょう！	

特に、元気の源となる「主食」のご飯をしっかり食べましょう！

ごはんの適量を量ってみましょう (1食あたりのおよその目安)	小学1-2年	小学3-4年	小学5-6年	中学生
	150g～	170g～	190g～	220g～

自分に必要な食事量をとれていますか？



上記以外にも、好き嫌いをしない、自分の体の健康を考えて食べる、日本の行事食や住んでいる地域の特産物や郷土料理を覚える、人と一緒に食事をとるときに気を付けなければいけないことなど、身に付けるべきことがいろいろあります。それらは、一人一人の生涯にわたる健康維持のためでもあり、他の人や自然を大切にする心を築いていくためでもあります。

食は人なり —You are what you eat—