

「健康な体を作る食事の選び方とスポーツをする時の食事について」

*講演を聞いて、わかったこと、これからの食生活に活かしたいこと等を書きましょう。

自分は普段、何も考えずに食事を摂っているけど、少々の
工夫で自分の体がもっと健康になることがわかりまし
た。例えば私は朝ご飯を食べる時間が長いので
夕ご飯食べていません。それをしっかりとご飯を食べる時間
を作って、炭水化物・たんぱく質・カルシウムほどしっかりと食べる
ようにしています。これから中学の残り少しく高校へ行くと、しっかりと
運動できるようにするためには、牛乳やチーズ、大豆などを
摂って丈夫な骨や歯を作りたいです。

「健康な体を作る食事の選び方とスポーツをする時の食事について」

*講演を聞いて、わかったこと、これからの食生活に活かしたいこと等を書きましょう。

今日、森裕子先生の話を聞いて、主食と主
菜を朝しっかりととった方がいいや、肉や魚だけ
じゃなく、乳製品や野菜もしっかりととった
方がいいことが分かりました。私は、これからの
食生活で、食べるというトマトやアスパラガス、
小松菜やなっ豆などを食べて健康な体を作
っていきたいと思いました。

「健康な体を作る食事の選び方とスポーツをする時の食事について」

*講演を聞いて、わかったこと、これからの食生活に活かしたいこと等を書きましょう。

私はヘモグロビンの量と骨密度の測定をしたときに、
ヘモグロビンの量が少ないことがわかったので、鉄を多く
含む食べ物をたくさん食べたいと思っています。今日
のお話の中で、小松菜は鉄分が多くとれると
いうことを知りました。また、カルシウムもとれるので、
たくさん食べたいなと思いました。

「健康な体を作る食事の選び方とスポーツをする時の食事について」

*講演を聞いて、わかったこと、これからの食生活に活かしたいこと等を書きましょう。

私は、今日の話聞いて、3食ちゃんとバランスの
良い食事をとることがとても大切だということが
よく分かりました。森先生が言っていた、「今、食
べているものが将来の体になる。」と聞いたとき、
ドキッとしました。私は、昼は給食を食べて
いるのでいいけど、朝・夜は、バランスとか気を付
けていないので、将来、健康な体になるように
バランスの良い食事を取りたいです。