

「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、何も気にせずに食事を摂っているけど、少しの工夫で自分の体がもっと健康にはなることが分かりました。例えば私は朝ご飯を食べる時間がないので、少しこの食べていません。それをしっかりご飯を食べる時間を作り、炭水化物・たんぱく質・カルシウムなどしっかり食べれるようになります。これから中学の残りりんご高校へ行ったらしっかり運動できるようにするために、牛乳やチーズ、大豆などを摂って丈夫な骨や筋肉を作らなければいけません。

「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した方がいいや、肉や魚だけじゃなく、乳製品や野菜もしっかりとした方がいいことが分かりました。私は、これから食生活で、食べるといい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、これからの中学生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、これからの中学生生活に活かしたいこと等を書きましょう。

私は、今日の話を聞いて、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

ドキッとしたしました。私は、昼は給食を食べ？

いるのでいいけど、朝・夜は、バランスとか気をつ

けていいないので、将来、健康な体になるように

バランスの良い食事をとりたいです。