

ずっと元気な姿でいたい、いてほしいから
毎日健康な食事を取ろう!!



良事で健康
状態異常なし

発行者
名前
寺崎 蒼天
2年 2組
筑穂 中学校

旧3食の食事

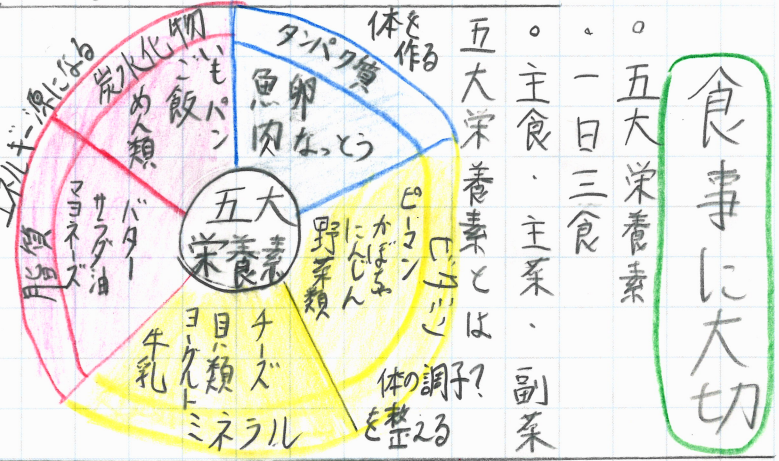
朝
朝食のイメージとして、パンと牛乳が描かれています。
少しでもお腹にin

昼
学校の給食のイメージとして、お弁当、ご飯、お汁が描かれています。
いかり栄養 Very good

夕
夕食のイメージとして、お肉、野菜、ご飯が描かれています。
かつり、元気、栄養

7人家族の僕達はる食分の食事を作るこ
が大変で健康を考えることや栄養を取りすぎ
たり栄養バランスを考えた食事をするこは
とても難しいのです。
しかし自分達がお手伝いをして何を入れる
のが良いよ、などの協力をすることです。少
栄養バランスを考えた食事をするこがで
るし、例えば揚げ物に野菜を加えるこが、
前日揚げ物を食べた時にはお魚にしてサ
するこが大切です。
一日に三食すること、体に必要な栄養を
摂取でき、栄養バランスが整うこが、太り
すぎでも渡せず、健康をキープできま
しやすくなり、健康をキープできま
この二つをすることです。と元気で健康
るこにもつながると思ひます。

用、相殺作用など
うま味、味の相乗作
甘味、塩味、苦味、酸味
味の覚、舌で味わう
材の香り
料理のにおり、調味
中のにおり、食品素
味の覚、舌で味わう
料理のにおり、調味
中のにおり、食品素



食事に大切

。視覚 目で見る
料理の色、フヤ照リ
料理の季節感
盛りつけなど
。聴覚 耳で聞く
料理をつくる音
BGM、食卓での楽
しい会話、そしゃく
するときの音など
この5つの五感を集
しめて食事のおいし
さを知り好き嫌いが
減り健康に良い食事
かできるから元気な
姿でいれるから五感
のおいしさを分かる
ことは大切です。
編集後記
毎日健康に良く過
ごすには、食事に気
をつけることが元気
でいるための大切な
ことだと気づけまし
た。これからはお手
などで協力してお手
いして健康に良い食
事を取って、ずっと元
気なままです。