



「健康なからだ作り」について



スポーツや勉強をしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではありませんか？どんなことにも夢中になって取り組むには、元気なからだ大切です。ここぞという時にやり遂げる力があると心強いですね。そんなからだを作るためにも良い食生活、良い生活習慣を身につけられるといいですね。

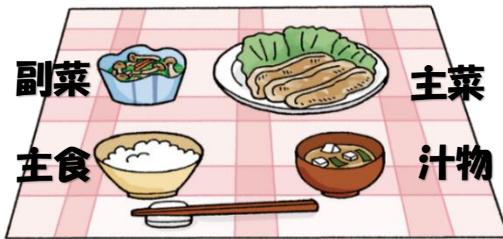
健康なからだを作るには

健康なからだを作るには、食事・適度な運動・休養のバランスをとることが大事ですが、成長期はからだの基礎を作るためにも大切になります。また、部活動などががんばっている人たちは、たくさんからだを動かしているのでしっかり食事をとり、しっかり休むことも大切です。

しっかり食べる



成長期の小学生・中学生は日常に消費するエネルギー + 成長に使うエネルギーや栄養素が必要です。からだは食べたものを材料にして作られています。しかも一度作られたらそれでおわりではなく、つねに作りかえられているのです。ですから、からだを作るためにバランスよい食事をとることが大切です。



主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養のバランスが良くなります。

主食から炭水化物を、主菜からおもにたんぱく質や脂質を、副菜・汁物などからはビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

※バランス良くしっかり食べることで成長期のからだを作り、勉強やスポーツにがんばることができます。

休日の昼食は・・・

休日の昼食はどんな食事を食べていますか？パンやカップめんだけという人はいませんか？簡単に作れてバランスの良いメニューを紹介します。休日の昼食作りにチャレンジしてください。



作ってみよう！！ じゃこレタス焼きめし

材料（2人分）

ごはん 2杯
じゃこ 大きじ 2杯
レタス 2枚
ねぎ 1/2本
塩 少々
こしょう 少々
ごま油 小さじ 2杯

作り方

- ① フライパンにごま油を熱して、といた卵をいためる。
- ② ①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたねぎを入れて塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ ②にちぎったレタスを加えてサッといためる。

