

6月18日（木）食事

みな
皆さんにとって、食事は生きるために
たいせつ かつどう
大切な活動です。その食事については、
5つの習慣が大切だと言われている
ふ か え くだ
す。振り返ってみてください。



①朝食は毎日とる

ものごと しゅうちゅう
物事に集中するために、とても大切

②家族と一緒に食事をする

しょくじ りょうり かんしん たか
食事のマナーや料理についての関心が高まる

③よく噛んで食べる

きおくりよく たか た す ふせ
記憶力が高まる、食べ過ぎを防ぐ

④いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べる

じぶん からだ つく ひと かんしゃ
自分の体のため、作ってくれた人への感謝

⑤ジュースやお菓子を食べ過ぎない

おお びょうき しょくじ
多すぎると病気になりやすい、食事ができなくなる

5つのうち、いくつできていますか？ 食事は一日に三回
だと思いますが、この5つをしっかりとできるようにしたいで
すね。張り切って楽しく勉強するためにも、食事はとっても
たいせつ
大切です。

村越 新