

## 葛飾中学校 Ⅰ年生

### バランスの良い食事を考えよう

### ～ コンビニエンスストアでバランスのよい食事を選ぼう ～

中学生になると、休日の食事を自分で考えることが多くなるという状況がある。

昼食代をもらい、コンビニエンスストアを利用して買い物をする生徒も多い。

中学生は体も心も大きく成長する時期であり、将来の健康な体を作る大切な時期でもある。

健康な体を作り、すこやかな心を育むためには、毎日のバランスの取れた食事が必要不可欠である。

授業では、コンビニエンスストアを利用した休日の昼食選びを通して、自分で栄養バランスの良い食事を選択する力を身につけてほしいと思い実施しました。





