



葛飾中学校 3年生

頑張る力につながる食事を考えよう

～ 頭の働きをよくする食事 ～



受験に向けて意欲的に学習に取り組んでいる時期は、疲れを感じている生徒も多い。

大切な時期だからこそ、生徒には自分の食生活を見直し、健康を意識した生活を過ごしてほしい。心身ともに健康に受験期を乗り越えるために、受験期に必要な栄養や食生活についての留意点を知り、朝食の大切さや栄養バランス、食べる時間帯について学習することで、自分の食生活を見直し、望ましい食習慣を身につけることができるように実施しました。

頑張る力につながる食事のポイント

- | | |
|--------|--------------------|
| ポイント 1 | 栄養バランスのよい食事を心がける |
| ポイント 2 | 3食しっかり食べる時間を確保する |
| ポイント 3 | 補食（間食・夜食）の摂り方に配慮する |

月
日
曜
日



