

1月26日(月)

～食べものが食卓に届くまで～

食べることは生きること

～わたしたちはなぜ食べものを食べるのでしょうか？～

わたしたちが毎日食べものを食べるのは、大切な栄養素を体の中にとり込むためです。走ったり、頭を使って考えたり、体を成長させたり、傷や病気を治したり、生きるために必要な栄養素はすべて、食べものからもらっています。

もしも食べものを食べなかったら、どうになってしまうのでしょうか？体が動かなくなって、息を吸うことも、心臓を動かすこともできなくなってしまいます。つまり、食べものを食べないと、生きていくことができないのです。

『食べることは生きること』わたしたちの体はすべて、今まで食べた食べものからできています。そして、今食べているものが、明日の体のもとになるのです。

