

1月25日(月)

～食べることは生きること～

た たいせつ 食べることの大切さ

わたしたちの体は、食べものからつくられています。
わたしたちが元気で丈夫な体をつくるためには、毎日バ
ランスよく食べる必要があります。走ったり、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。
そのため、わたしたちは食べることを欠かすことができ
ません。つまり、“食べることは生きること”なのです。

