



令和元年

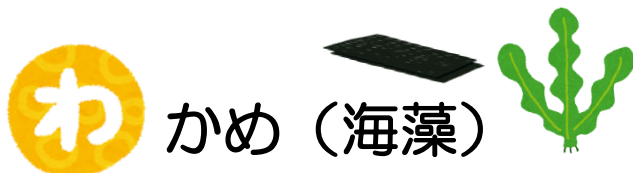
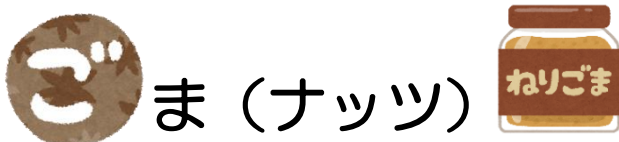
9月

No.18



夏休みが終わり、2学期が始まりました。「休みの間に食生活や生活習慣が乱れた！」なんてことはありませんか。食事の偏りによる栄養不足は、勉強や運動にも影響します。2学期も元気に過ごせるよう、不足しやすい食べ物についてご紹介します。

## 不足しやすい食べもの!? 「まごわやさしい」



不足しがちなこれらの食品は、思春期に必要なビタミンやミネラル、たんぱく質などを補うことができる食品です。

好きなもの、食べたいものだけを食べるのではなく、自分にとって必要な栄養素をとれるように、不足しがちな食品を積極的に食べるよう心がけましょう。



2学期も、  
バランスの良い食事で、  
元気いっぱい頑張りましょう!

