

バランスのよい食事

福岡市立田島小学校

三年一組

橋本

凜

わたしは、バランスのよい食事をする事が大切だと思います。バランスのよい食事をすることです。元気にすごせたり、けんこうな体になつたりするからです。

あたしの家では、朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんをきちんと食べるようにしています。ごはんやパン、めんなどのエネルギーになるもの、野菜いやくだものなどの体の調子をと

とのえるもの、そして、肉や魚、たまごなどの体をつくるものをバランスよく食べるようにしています。

とくに、わたしは、野菜が大好きです。にんじんやキャベツ、ピーマン、ブロッコリーなどいろいろな野菜をおいしく食べます。中でも、ブロッコリーが一番好きです。ゆでただけでも、しやきしやきしておいしいです。それから、わたしは、もずくも大好きです。もずくは、すっぱい味がして、つるつると

して、のどがよいところがすきです。も
ずくには、体によい成分がたくさんふくまれ
ていて、おなかの中をきれいにしてくれると
聞きました。わたしは、よく夜ごはんにとま
とときゅうりなどに、もずくをかけて食べて
います。

野菜いやもずくなどの体によい食べものを
バランスよく食べることで、わたしは、大き
なびょう気もせずに、元気に学校に行くこと
ができています。

これから、すききらいをしないで、いろ
いろな食べものをバランスよく食べて、元氣
な体をもちたいです。そして、家族みんな
で、楽しく食事をするのも大切にしたいで
す。