



## 第1章

# 食べることで 体と心を元気に

食べることと体と心にはどんな関係があるのでしょうか。

ここでは、健康な体と心を育てること、規則正しい食事<sup>きそく</sup>で生活のリズムを整えるしくみを学びましょう。

