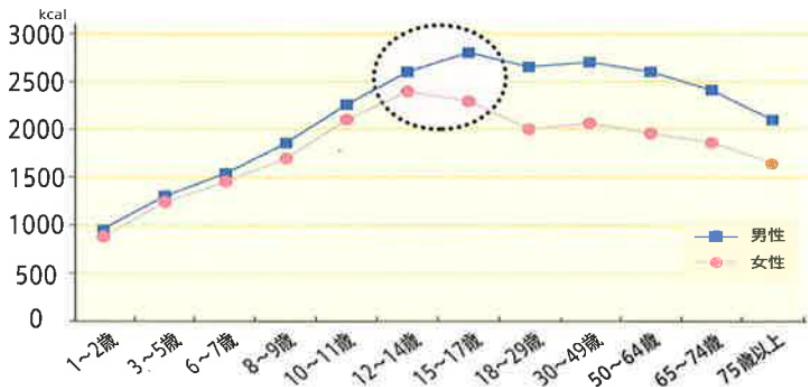


# 中学生はどんな時期？

## エネルギー必要量の変化

各年代とも活動量は「ふつう」の人



## 朝ごはんも、大事な一食！



中学生の今、一生でいちばん栄養が必要な時期です。理由は、「体ができていく大切な時期だから」として、「体は食べたものから作られるから」。材料がないと体は作れません。