



3年生はあと少しで卒業ですね。3月は節目の月です。この機会に、自分の1年間の生活を振り返ってみましょう。良いことは続けていき、良くなかったことは改善できるといいですね。そして4月に向けて、心も体も準備していきましょう。



Third-year students are graduating soon. March is the end of the term, so look back on your daily life of this year. Continue to do the good things and improve your lifestyle habits! Let's get ready for the new school year!

三年級的学生很快就要毕业了。三月是里程碑的月份。借此机会反思你过去一年的生活。如果我们能把好的事情延续下去，坏的事情改进一下就好了。让我们为四月做好身心准备！

مارس یک ماه نقطه عطف است. دانش آموزان سال سوم به زودی فارغ التحصیل می شوند. بیاید از این فرصت استفاده کنیم و به زندگی خود در یک سال گذشته نگاه کنیم. بیاید به انجام کارهای خوب ادامه دهیم و آنچه را که خوب نیست بهبود دهیم. بیاید ذهن و بدنمان را برای فروردین آماده کنیم!

तेस्रो वर्षका विद्यार्थीहरू चाँडै स्नातक हुनेछन्। मार्च एक टर्निङ प्वाइन्ट महिना हो गत वर्षको मेरो जीवनलाई फर्केर हेर्ने यो अवसरलाई सदुपयोग गरौं। जे राम्रो छ त्यसलाई निरन्तरता दिऔं र जे राम्रो छैन त्यसलाई सुधार गरौं।

अप्रिलको लागि हाम्रो दिमाग र शरीर तयार गरौं!

けんこう えいよう たいせつ
健康でいるためには、栄養のバランスがとても大切です

Nutrition balance is very important to stay healthy. 均衡的营养对于保持健康非常重要

تغذیه متعادل برای سالم ماندن بسیار مهم است. सन्तुलित पोषण स्वस्थ रहन धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

皆さんは、ごはんを食べるときに、「栄養バランス」を考えていますか？
「野菜は嫌いだから食べない〜」「お菓子だけ食べる！」なんて人、いませんか？
自分の食事を見直して、バランスよく食べることを心がけましょう！



Do you think about "nutritional balance" when you eat meals?

Have you ever said, "I don't eat vegetables because I don't like them." or "I only eat sweets! "?

Let's check your meals and try to eat a balanced meals!

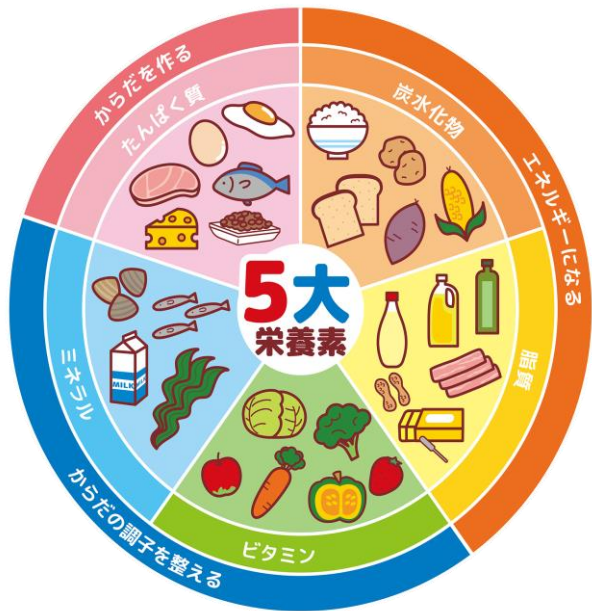
你吃饭的时候考虑过营养均衡吗？有人会说“我不吃蔬菜，因为我不喜欢它们”或“我只吃甜食！”？
检查你的饮食并尝试均衡饮食

آیا هنگام غذا خوردن به تعادل تغذیه فکر می کنید؟

آیا کسی هست که بگوید «من سبزیجات نمی خورم چون آنها را دوست ندارم» یا «من فقط شیرینی می خورم!»؟
رژیم غذایی خود را مرور کنید و سعی کنید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید
के तपाईं खाना खाँदा पोषण सन्तुलनको बारेमा सोच्नुहुन्छ?

म तरकारी खाँदिन किनभने मलाई ती मन पर्दैन वा 'म मिठाई मात्र खान्छु!' भन्ने कोही छ?
आफ्नो आहारको समीक्षा गर्नुहोस् र राम्रो सन्तुलित आहार खाने प्रयास गर्नुहोस्





バランスよく食べるとは・・・

What does it mean to eat a well-balanced meal?

均衡飲食意味着什么？

داشتن یک رژیم غذایی متعادل یعنی

सन्तुलित आहार खानुको अर्थ के हो?

1日の食事で、5つの栄養素をとるようにしましょう。

Try to get 5 nutrients in your daily meals.

从日常膳食中获取 5 种营养素

سعی کنید 5 ماده مغذی را در وعده های غذایی روزانه خود دریافت کنید.

आफ्नो दैनिक भोजनमा 5 पोषक तत्वहरू प्राप्त गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

ポイント

自分の体の状態を知りましょう！ Know your body's condition.

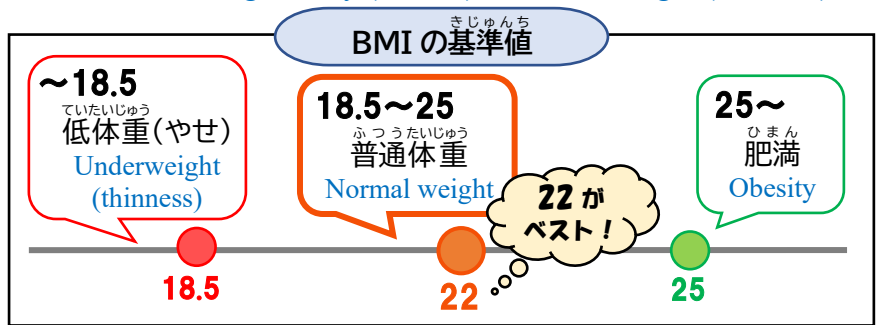
BMI : Body Mass Index のことで、肥満や低体重（やせ）の判定に用います。

BMI = Body Mass Index. It is used for determining obesity (fatness) and underweight (thinness).

BMI計算の方法

体重 weight (kg)

身長 height (m) × 身長 height (m)



ポイント

自分に必要なエネルギー量を知りましょう！ let's learn more about the amount of energy you need.

必要なエネルギー量は、人によって異なります。

またエネルギー量によって、食事の量も変わってきます。



The amount of energy needed varies from person to person. Also, your energy level will determine how much you eat.

- A (身体活動量が低い人) : 一日のほとんどを座って過ごしている人
Low physical activity person : Person sitting almost all day.
- B (身体活動量がふつう以上の人) : たくさん、歩いたり走ったりしている人
Above normal physical activity person : Person walking or running a lot.

	A	B
男性 Male 12~69歳	2200kcal ± 200kcal	2400 ~ 3000kcal
女性 Female 12~69歳	1400 ~ 2000kcal	2200kcal ± 200kcal