



SDGsについて考える

目標3.すべての人に健康と

中学2年4組4番

3 すべての人に 健康と福祉を



すべての人に健康と 福祉を

- ・健康とは何か
→栄養を考えた食事と適切な量
の運動によって作られるもの
- ・福祉とは何か
→「幸せ」や「豊かさ」を人々
が受けれること

健康な食事

- 健康な食事は右の票のような五大要素を考えた食事を作る事である。また、食事の時間は朝、昼、夜と3つあるが近年、様々な理由から食事が抜けることが多くなっているが、しっかり3回食事をとることが大切である。その中の朝ご飯は1日の1番最初の食事なので疎かにしてはならない。



私たちができる 福祉活動

私たちが暮らしている地域は様々な福祉活動を行っている。そんな中、私たちができる事とは何だろうか。地域活動に積極的に参加したり、近所同士での交友を深めるなどがあげられる。



最後に

今回はSDGsの「目標3.すべての人に健康と福祉を」について考えたが他にも目標は16個ある。この機会にぜひ、考えていただきたい。