



たくさん動いて！バランスよく食べる！と元気になる

まいとし がつ ぜんこく しょくいくげっかん
毎年6月は、全国「食育月間」です！ 毎日の食生活について、先生や友だち、家族と振り返ってみましょう！

えいよう
栄養のバランスがとれるように、
いろいろな種類の食品を食べる
ことが大切です。

あさ ひる ゆう しょく きそく ただ
また、朝・昼・夕の3食を規則正しく
食べることも大切です。

からだ たいせつ えいよう
体づくりに大切な栄養は…



栄養



ビタミン

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える



たんぱくしつ



からだ
体をつくるもと



カルシウム

ほね は
骨や歯をつくるもと



運動

元気

休養

ぜんしん つか うんどう
全身を使ったいろいろな運動を
したり、外遊びをしたり、
生活の中で、軽く汗をかく
くらい運動をしましょう。

うんどう
運動すると…



ほね しょうぶ
骨が丈夫になる
筋肉がつく

いろいろな
動きができる

しんぞう はい
心臓や肺の
働きが高まる



どんな工夫ができるか？
友だちと話してみよう！

からだ やす きぶんてんかん
体を休めたり、気分転換をし
たりして、心と体の疲れを
とることが大切です。
じゅうぶん じかん じかん
十分な時間(8～11時間)
じっくり眠ることは、
疲れをとるだけでなく、
体の発育のためにも大切です。



「食べる力」は「生きる力」？

ねえねえ「食べる力」ってな～に？
もしかして、大食いする力のこと？

説明をする前に、質問をするね。
ウェルビーは、今朝、何を食べたの？

今日は運動会があるから、消化に
よい「うどん」を食べてきたよ！

すごい！それが「食べる力」だよ！
食べ物を選ぶ力だね。他にもね…

- 食事の大切さや楽しさを知っている
- 感謝できる
- いっしょに食べたい人がいる
- などがあります。

政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html>



みんなで楽しく給食を食べるのも
「食べる力」なんだね！

右の料理の中から主菜と副菜を一つずつ選んで
バランスのよい食事を完成させよう！

