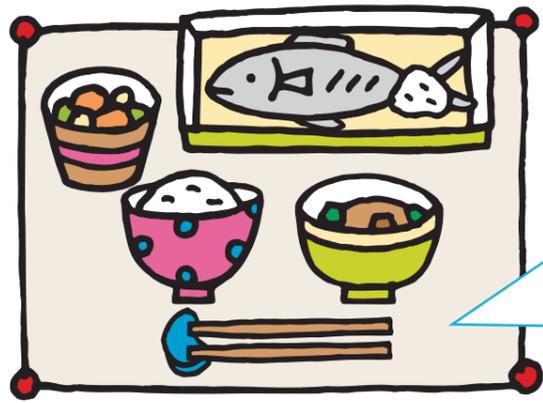


わたしたちの元気のために 必要なことはなに？

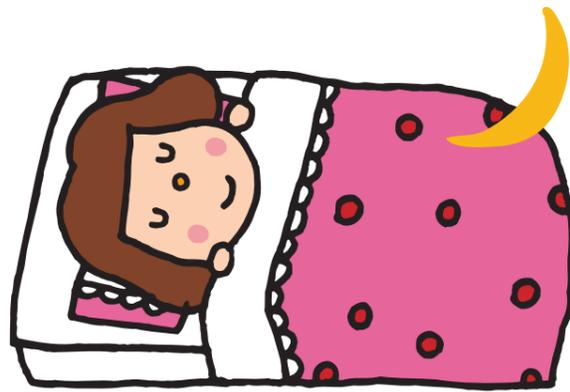


① 食べること(栄養)

水分補給も大事だよ。
運動の前後、
ねる前やおきたとき、
お風呂のあとにはお水を飲もう。
食事のときにはあまくない
飲みものを選ぼうね。



② からだを動かすこと(運動)



③ 休むこと(すいみん)

おうちの人と元気なからだをつくるための目標をたてよう



元気なからだは自分でつくれるんだよ。

「からだのもと」

元気なからだをつくろう。



おなまえ

食べものは、 どんなはたらきをするの？

食べものはたらきは、大きく3つに分けられる。
食べものシールつかを使って、食べものを3つの色に分けてみよう。

あか

ち血や肉となって、からだをつくる材料。
「あか」のなかまは、
からだをじょうぶにしてくれる。

きいろ

からだを動かす「元気のもと」。
「きいろ」のなかまは、
強い力をつくってくれる。

みどり

「みどり」のなかまは、
びょうきまも病気から守ってくれたり、
いいうんちが出る
てっだてっだお手伝いをしてくれる。

食べものはたらきはどれも大切だね。
3つの色をそろえるようにしよう。

給食きゅうしょくには

どんなものがあったかな？

食べものをあか・きいろ・みどりに色分けしてみよう。

あか

きいろ

みどり

給食は3色がそろっているね。
えいようのこ栄養バランスを考えて、残さず食べよう。

