

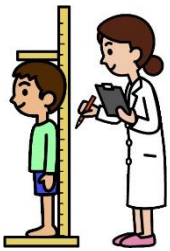
食育ひろば



令和3年
11月
No.27

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

みなさんは、^{しょうがっこう}小学校の^{ねんかん}6年間でどれくらい^{せいちょう}成長するか知っていますか。なんと、^{へいきん}平均35cm^せ背が伸び、^{たいじゅう}20kg^ふ体重が増えます。体^{からだ}だけでなく、心^{こころ}も成長する^{たいせつ}大切な時期^{じき}を、どう^す過ごせば^よ良いでしょう。



めざ けんこう まき
目指せ！健康な "からだところ" の巻

1



つつい^よ夜更かし
しちゃって、^{ねむ}眠いな
^{たいちよう}体調もよくないかも



2

^{たいへん}大変！^{せいちょうき}成長期には、^{きそくただ}規則^{せいかつ}正しい生活
^{しゅうかん}習慣^{こころが}を心掛けることが^{たいせつ}大切なのよ。からだ
ところが^{げんき}元気で^{けんこう}健康に
^{せいちょう}成長できるよ、いまの
^{せいかつしゅうかん}生活習慣^{みなお}を見直して
^{きそくただ}規則^{せいかつしゅうかん}正しい生活習慣に
と^く取り組もう。



3

^{きそくただ}規則^{せいかつしゅうかん}正しい生活習慣とは・・・

^{はやね}☆早寝・^{はやお}早起き・^{あさ}朝ごはん

^{せいかつしゅうかん}生活習慣^{きほん}の基本！まずは^{はやお}早起きから

^{たの}☆楽しく^{うご}からだを動かす

^{たの}楽しみながら^{きんりよく}筋力と^{たいりよく}体力をつける

☆しっかり^たかんでよく食べる

^{しょうかきゅうしゅう}かむことで消化吸収もよくなる

4

なるほど！

^{せいちょうき}成長期の^{からだ}からだ

^{つく}こころを作るための

^{きほんてき}基本的な^{しゅうかん}習慣なのね。

^{きょう}今日から^と取り組んで、

^{けんこう}健康な "からだところ" ゲットだぜ！



*つぎの「^{しょくいく}食育ひろば」は、2月です。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、^{はごろもこくさいだいがくがくせい}羽衣国際大学学生と^{いっしょ}一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181