

給食より



平成29年9月
さいたま市立
大宮南小学校

2学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？
9月の初めは夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、外で元気に運動しましょう。



外で元気に運動しよう！

このぐらい運動できるよ！

ある
歩く 50~55分
(毎分70m)



ごはん1杯
(約160キロカロリー)



マラソン
10~13分

なわとび
29~37分



ラジオたいそう
34~42分

ある
歩く 25~30分
(毎分70m)



パン1枚
(約85キロカロリー)



自転車
18~23分

ラジオたいそう
17~22分



いろいろな運動を組み合わせ、
毎日続けて運動するようにしましょう！

運動できる強いからだをつくろう！

運動する力になるものばかり食べていても、運動はできません。からだをつくるもとになるものや、からだの調子を整えるものもバランスよく食べて、たくさん運動できるつよいからだをつくるのが大切です。



からだをつくる
もとになるもの

からだの調子を
整えるもの

好き嫌いしないで何でも食べよう！

食べ物には、それぞれいろいろな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」が体の中に入り、からだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれたりします。たくさんの種類の食べ物から、たくさんの種類の「栄養素」をとって、元気な体をつくりましょう。

いろいろな栄養素が体の中に入ると...



たんぱく質



無機質 (ミネラル)



炭水化物



しぼう



ビタミン



からだ
体をつくる



エネルギーの
もとになる



からだの調子を
整える

