

よりよい発育・発達のために



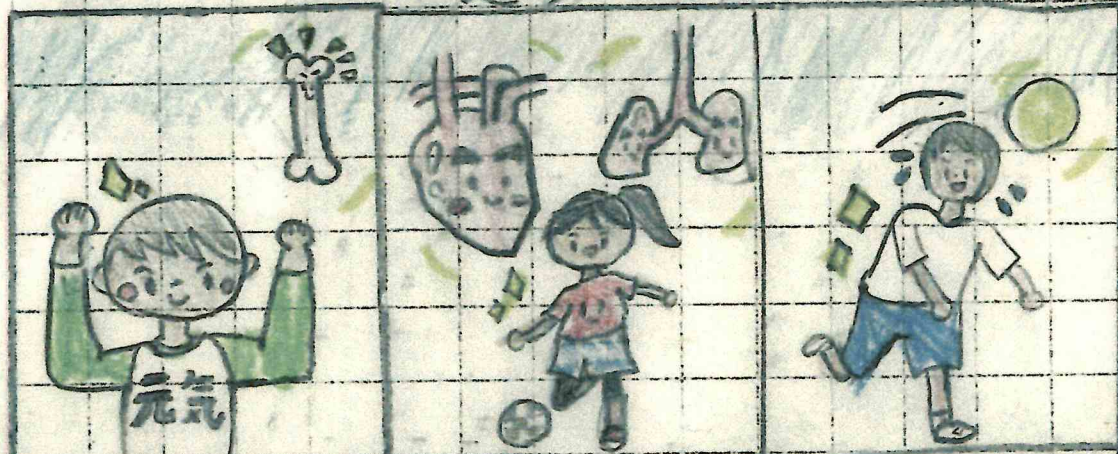
瑞穂第一小 4年 牧野 ゆい

理由

私が選んだ理由は、家で飲食店で食事をする時に自分はバランスよく食べているのか、調べてみたか、だからです。

運動 発育・発達にできた運動も

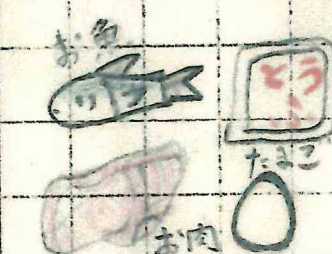
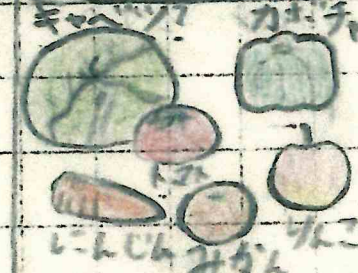
発育・発達にできた毎日続けよう
した運動を続けていると...



骨が太くなる	心臓や肺の働きが高まる	いろいろな動きができるようになる
うぶいなる		
筋肉がつく		

運動では、全身を使、いろいろな運動をたり、できるだけ外遊びをしたり、毎日の生活の中で積極的に体を動かしたりすることが大切です。体育の時間以外にも、毎日、軽くあせをかぐくらいの運動をしましょう。

食事 いろいろな食品をバランスよく育ちざかりに、特にく食べよう
大切な栄養

たんぱく質	カルシウム	ビタミン
		
体を作るものになる	骨や歯を作るものになる	体の調子を整える

食事では、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。また、朝・昼・夕の3食をきそく正しくきちんと食べることも大切です。

ふりがえり

ど"のようなバランスで食べれば良
いのかも分か。たし、おまけに、
運動のこともい。ぱい分か。たの
で、これを生活にいかしたいと思ひ
ます。

