

あさ

ひと いっしょ
おうちのひとと一緒にみてね!

げんき

朝ごはんを食べて元気になるろう



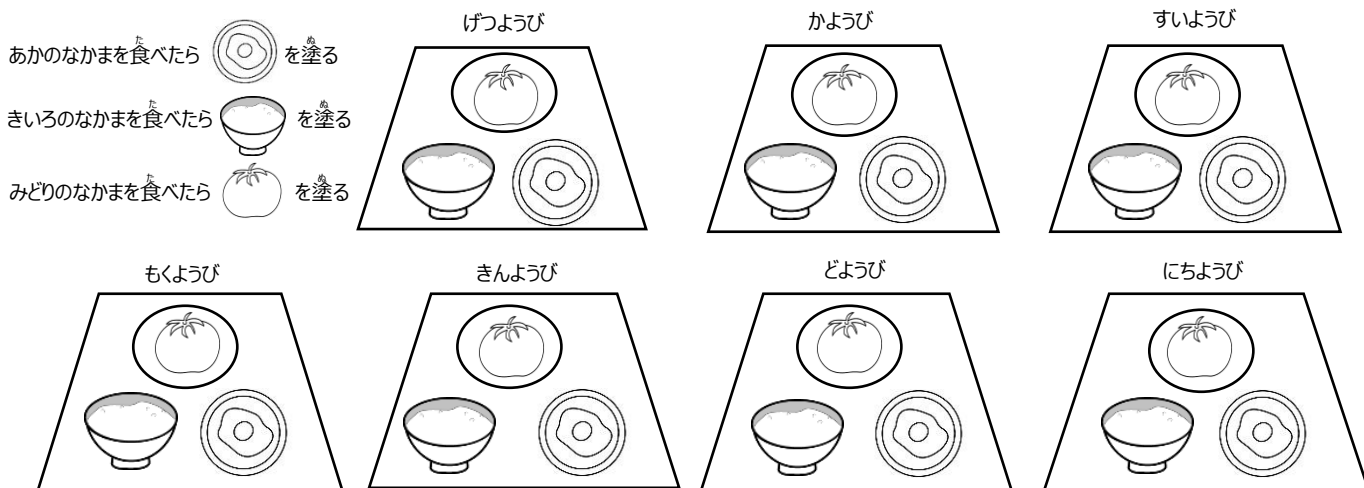
朝ごはんを食べると、栄養が体にいきわたって、寝ている間に下がっていた体温が上がり、体が目をさめます。体が目をさますと、勉強や運動をするための元気がわいてきます。

★どんな朝ごはんが いいの？

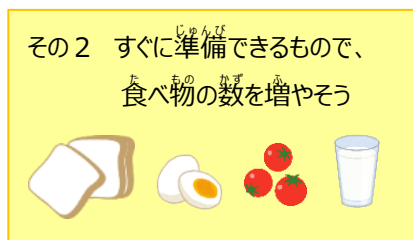
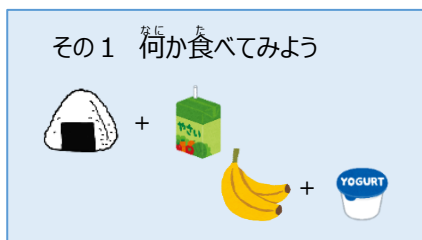
食べ物は、体のなかでのはたらきによって、3つの色に分けることができます。



あか・きいろ・みどりの3つの色がそろるように食べ物をえらんで、朝ごはんを食べましょう。食べたものがある「なかま」の色を塗ってね。



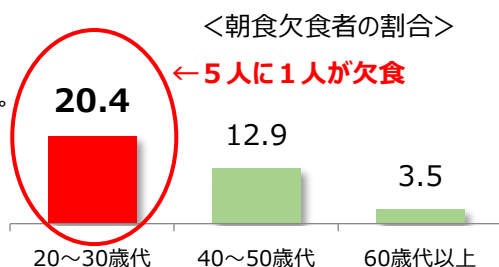
★朝ごはんを食べていない日があった人は？



★保護者の方へ★

宮城県民の20～30歳代では、5人に1人が朝食を食べていません。朝食を食べないと、**肥満になりやすい**というデータがあります。健康な体づくりのため、**家族みんなで朝食を食べましょう**

(*朝食欠食者とは・・・朝食を「週4～5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した人)
(平成28年宮城県県民健康・栄養調査結果より)



ひと いっしょ
おうちの人と一緒にみてね！

からだ つか たくさん体を使って遊ぶ

★たくさん体を動かすと、こんないいことがあるよ！

□体力がついて、疲れにくくなる



□お腹がすいて、ごはんがもっと美味しくなる



□夜ぐっすり眠れる



□勉強や運動をするための、やる気がわいてくる



(幼児期運動指針ガイドブックより)

★たの 楽しく体を動かそう！

絵のなかに、好きな遊びや運動はあるかな？ 楽しく体を動かしてみよう！



じてんしゃ



てつぼう



ジャングルジム



かけっこ



なわとび



すいえい



この QR コードを読み取って、おうちの人と一緒に運動してみよう！
スポーツ庁のホームページで、簡単・安全にできる運動が紹介されています。

★保護者の方へ★

宮城県民は 大人も子ども

肥満が多い

宮城県の肥満傾向児の割合は、幼稚園（5歳）から小学校の
ほぼすべての年齢で**全国より高**なっています。また、**年齢が上**
るにつれて増加する傾向にあります。

大人も、40～74歳男性の**約3人に1人**、女性の**約5人**
に1人が肥満という状況です。

(令和元年度学校保健統計調査、データからみたまぎの健康より)

(幼児期運動指針ガイドブック、健康づくりのための身体活動基準 2013 より)

毎日、どのくらい体を動かせばいいの？

大人も子ども 毎日

60分以上

大人も子ども、**毎日合計60分以上**
体を動かすことで、体力・運動能力を養うことができます。
〔「体を動かすこと」は、散歩や家事、お手伝いなど、生活の
中での様々な動きを含みます。〕

家族でたくさん体を動かして、
健康な体をつくろう！



©宮城県・旭プロダクション