



# わくわく

りんどうヶ丘小学校

保健室

R5.7.14

いよいよ来週からは夏休みですね～。子どもにとってはうれしいうれしい夏休み！親にとっては・・・ながいながい夏休みになりそうですね。夏休み中は朝・昼・夜と食事の準備が必要になります。お子さんと一緒に作ったり、お子さんに作ってもらったりの機会になると、親もちょっと楽になるかもです。

さて、今回のテーマは『太りすぎない・やせすぎない』についてです！

4 太りすぎない  
やせすぎない



夏休み中、ゴロゴロして、アイス食べたりジュース飲んだりポテチ食べたりしながらゲームして、スマホして・・・なんて生活をしていたら、あっという間にぽっこりお腹になるよと、身体測定時に話をしました。体を動かすことで、夜も質の良い睡眠がとれます。けんこうカードに身体測定の結果をはさんでいますので、お子さんの成長をご確認ください。体重に関しては、少し減少しているお子さんもいました。普段の食事の様子を、気をつけてみていただくとありがたいです。

健康給食委員が企画した『食育ピクトグラムのなぞをとけ』。お子さんと一緒に考えてみてください！

1. みんなで( ) 食べよう 	2. ( )で スイッチオン 	3. ( )よく 食べよう 
4. 未来のために 適度な( ) Goodな食事 	5. ( )LIFEで HAPPY LIFEに 	6. ( )を洗おう 
7. いつか役立つ ( )食!! 	8. 食に( ) 	9. ( )を 応援しよう 
10. ( )食べるを やってみよう 	11. ( )文化を 残そう 	12. みんなで ( )!! 

## 食べ物おもしろ3択クイズ

1. お菓子によくある「サラダ味」ですが、この「サラダ」とはなんでしょう？

- ①野菜    ②ドレッシング    ③油



2. 揚げパンをはじめて作ったのはだれでしょう？

- ①パン屋さん    ②学校の調理員さん    ③レストランのシェフ



3. ピーマンが一番苦くなる食べ方はどれでしょう？

- ①まるごと食べる    ②輪切りにする    ③みじん切りする



答え：1③(サラダ味はサラダ油を使ったお菓子のこと)、2②(休んだ子どもにパンを届けようと、時間が経っても美味しいパンを考えられた結果、揚げパンができたそうです)、3③(ピーマンは切れば切るほど細胞が傷ついて苦くなります)

※『南小国版 食育ピクトグラム』お子さんと一緒にぜひ見てください！





みらい  
**未来のために**  
 てきど うんどう  
**適度な運動**  
 グッド しょくじ  
**Goodな食事！**

みな <sup>せいかつ</sup> <sup>なか</sup> <sup>しょくじ</sup> <sup>うんどう</sup> <sup>たいせつ</sup>  
**皆さんは生活の中で食事・運動を大切にしていますか？**

しょくせい <sup>かつ</sup> <sup>みだ</sup> <sup>うんどう</sup> <sup>ぶそく</sup> <sup>せいかつ</sup> <sup>しゅうかん</sup> <sup>びょう</sup> <sup>ひ</sup> <sup>お</sup>  
**食生活の乱れや、運動不足は生活習慣病を引き起こします。**

けんこう <sup>せいかつ</sup> <sup>なに</sup> <sup>たいせつ</sup>  
**健康に生活していくためには何が大切でしょう？**

<sup>と</sup> <sup>しょくじ</sup>  
**バランスの取れた食事**

男性	エネルギー	主食	野菜	肉類	牛乳・乳製品	魚卵	女性
8-9歳 身体活動量 多い	1,400kcal ~2,000kcal	4-5こ	5-6こ	3-4こ	2こ (PCBSF-20)	2こ	6-11歳 70歳以上 身体活動量 多い
70歳以上 身体活動量 少なからず	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5-7こ	5-6こ	3-6こ	2こ (PCBSF-20)	2こ	12-17歳 18-69歳 身体活動量 少なからず
10-11歳 身体活動量 多い	2,400kcal ~3,000kcal	6-8こ	6-7こ	4-6こ	2-3こ (PCBSF-40)	2-3こ	
12-17歳 18-69歳 身体活動量 少なからず							

<sup>しつ</sup> <sup>ししつ</sup> <sup>たんずい</sup> <sup>かぶつ</sup>  
**たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル**  
<sup>せつしゅ</sup> <sup>ねんれい</sup>  
 をバランスよく摂取しながら、年齢に応じた  
<sup>せつしゅ</sup> <sup>ひつよう</sup> <sup>きゅうしょく</sup>  
 カロリー摂取が必要です。給食はこのバラン  
<sup>てんまんてん</sup> <sup>へ</sup> <sup>えいよう</sup>  
 スが100点満点！減らしすぎでは栄養が  
<sup>ふそく</sup> <sup>た</sup>  
 不足します。しっかりと食べましょう！

<sup>てきど</sup> <sup>うんどう</sup>  
**適度な運動**

<sup>おとな</sup> <sup>つづ</sup> <sup>うんどう</sup> <sup>み</sup>  
 大人になっても続けられる運動を見つけましょう！

**いつでも、1人でも**

→ウォーキング、ランニング、サイクリング、登山、水泳 <sup>とざん</sup> <sup>すいえい</sup>

**レジャー性のあるスポーツ** <sup>せい</sup>

→スキー、スノーボード、ゴルフ

<sup>なんちゅう</sup> <sup>にゅう</sup> <sup>にゅう</sup>  
 南中2年生  
<sup>おくに</sup> <sup>ごき</sup> <sup>とくに</sup> <sup>じょうびん</sup> <sup>たい</sup> <sup>かく</sup>  
 小国郷糖尿病対策  
 チームブルーの方々 <sup>かたがた</sup>



<sup>しょくじ</sup> <sup>うんどう</sup> <sup>ちゅうい</sup> <sup>せいかつ</sup>  
**食事と運動に注意して生活していきましょう！**