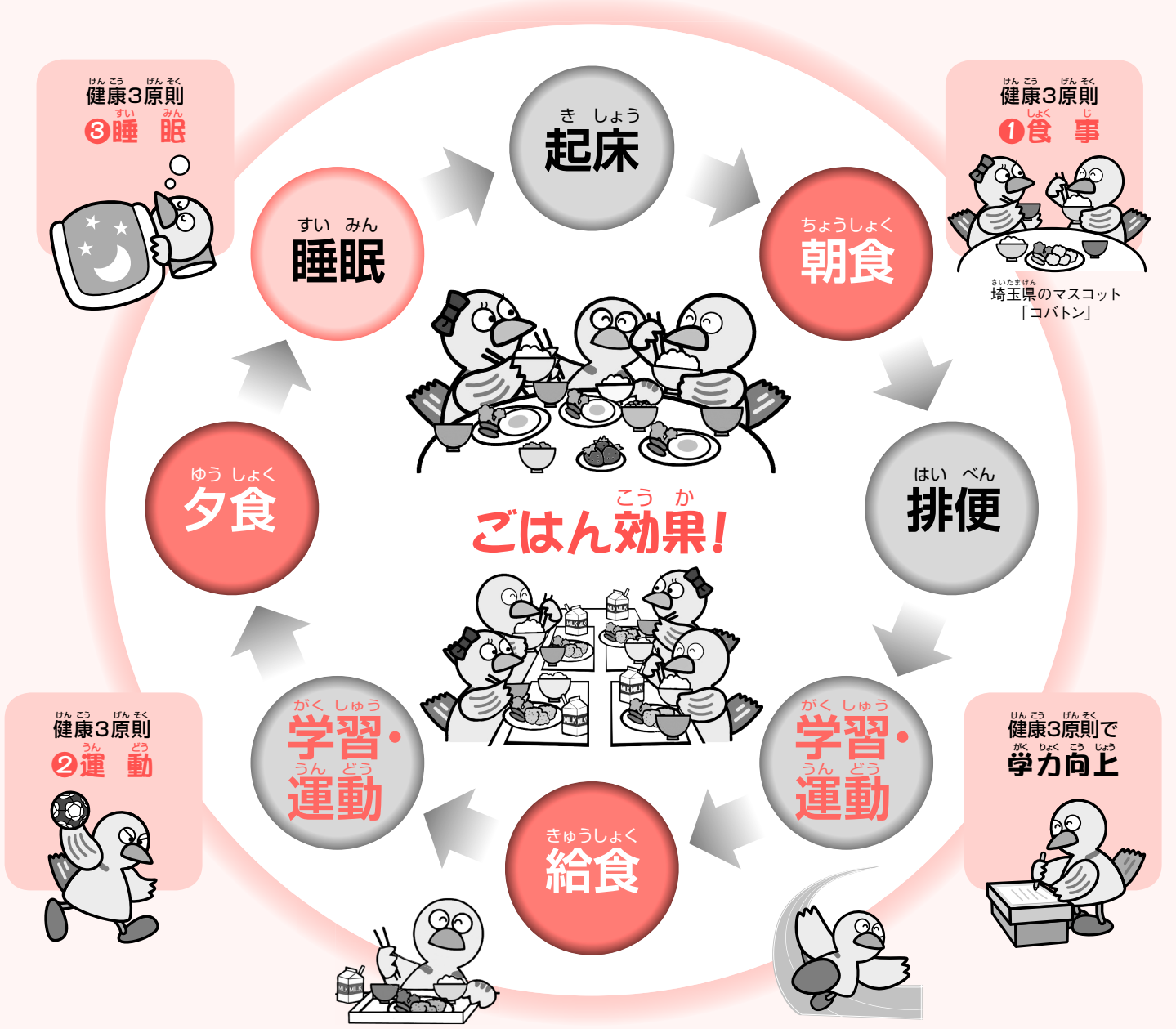




いち にち あさ 一日のスタートは朝ごはん!



たい りよく こう じょう じょく けん こう げん そく 体力向上は、3食+健康3原則!



がく しゅう うん どう あさ こう か 学習に 運動に 朝ごはん効果!

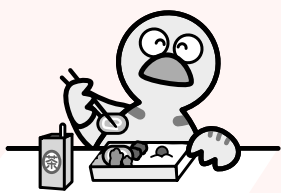
へい せい ねん ど さい たま けん しん たい りよく か だい 平成23年度 埼玉県 新体力テストの課題

- ボール投げ
- 握力



望ましい食習慣を身に付けよう!

正しい食事



●よい姿勢で食べる

「背すじをまっすぐにする。」
「お腹を圧迫しない。食べ物の消化がよくなる。」

栄養バランスが重要!

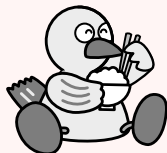


●よくかんで食べる

「消化吸収がよくなる。」
「あごの筋肉が発達し、歯並びがよくなる。」
「脳の活性化が図れる。」
「食べ過ぎが無くなる。」

●主食とおかず（主菜 副菜 汁物等）は、交互に食べる

「主食とおかずのどちらもおいしく食べられる。」
「栄養素をバランスよくとれる。」
「好ましいマナーになる。」
「デザートは最後に食べる。」



スポーツと食事は？

成長期には、骨の量を増やすチャンスです。

『コツコツときたえた体は たからもの』

体力向上の合い言葉ですが、「コツ」とは骨も意味しています。

骨の量が もっとも増える時期	男子13~16歳
	女子11~14歳



タンパク質、カルシウム、 ビタミンDをとろう!

★特にビタミンDは、魚類やキノコ類の食品に多く含まれます。

さらに、太陽の光を浴びることで皮膚でも作られます。

J A 埼玉県中央会

食について学びましょう



よい食のシンボルマーク

笑味ちゃん

日本の伝統的な食文化の理解

●ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。

●各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



埼玉県産米
「彩のかがやき」



地場産農産物の活用

●新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。

●旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。

●毎年11月は埼玉県地産地消費月間です。



暮らしのとまりが産地です。