



み

みんな食べよう。朝ごはん

朝ごはんを食べると、脳が目覚まして、1日を元気にスタートすることができます。毎日必ず食べましょう。

ど

どんどん動いて じょうぶな体

体を動かすと、筋肉がついたり、骨がじょうぶになって、骨折しにくいからだになります。また、体力もついて、カゼなどの病気にかかりにくくなったり、病気を治す力も高まります。肥満の予防にもなります。

り

料理はバランス あか（赤：血や肉、骨になる） きいろ（黄：力や熱になる） みどり（緑：体の調子を整える）

3色そろえると体に必要な栄養素をとることができます。元気にあそんだり、カゼをひきにくくなったり、しっかり健康に成長するために、バランスをとのえて食べましょう。

く

口の健康8020！みがいてキレイな歯と歯ぐき

ご飯を食べたあとは、かがみを見ながら、ていねいに歯と歯ぐきをみがきましょう。8020とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残すことです。自分の歯で食事ができることで、いつまでも元気でいられます。お口をきれいにして、いつまでも自分の歯でおいしくご飯を食べましょう。

み

みんなで仲良く 外あそび

人は、汗をかいて、体温の調節をしています。快適に調節された室内にばかりいると、体温の調節がうまくできなくなってしまいます。外で楽しく遊びましょう。※暑い時期は、熱中症に注意しましょう。

な

なにを食べても 噛ミング30(30回かもう)

食べ物を1口入れたら30回は、噛みましょう。よく噛むことで、脳のはたらきやだ液の出方や歯並びがよくなります。また、肥満の予防や食べ物の消化を助けます。

お

お菓子とジュースは ほどほどに

お菓子とジュースの食べすぎは太るもと。食べすぎないように、たくさん買いすぎないようにして、その分食事をしっかり食べることが大切です。

し

しっかり睡眠 早ね早おき

睡眠は、こころとからだの疲れをとってくれます。睡眠が足りないと、頭がボーっとしたり、集中できなくなったりします。夜、テレビやゲームは早めにやめて、決まった時間に布団に入りましょう。

