

私たちは**食まるファイブ**です。食まるファイブは「食事バランスガイド」という、健康に良い食事のバランスを示したコマを分かりやすく伝えるために生まれたキャラクターです。

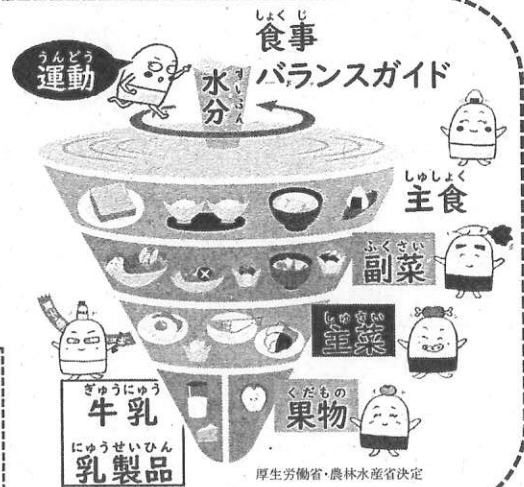
りきまる
ごはん・パン・めん類

にくまる
肉・魚・卵・大豆料理

ベジまる
野菜・きのこ
いも・海そう料理

フルーツまる
果物

ほねまる
牛乳・チーズ
ヨーグルト



スポーツの効果を高める食事

20日(土)の運動会に向け、運動する機会が増えています。そこで、運動をより効果的に体力や筋力のアップへつなげる食事の工夫を紹介します。



体力(持久力)をつけるためには 主食を食べる!

朝昼、運動後に、ご飯などの主食をしっかり食べる。



肥満が気になる子はひかえめに

つかれて食欲がないときは、おにぎりやサンドイッチを!



筋力アップするためには おかずと主食を食べる!

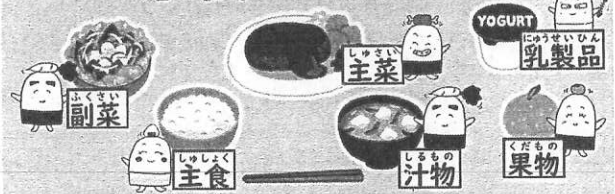
運動の合間に おにぎり



運動が終わったらすぐ**食事KEN**



けがの予防には 栄養バランス



運動会(試合)当日のおすすめ朝食

揚げ物や繊維の多い物は控える

消化に時間のかかる油や、ガスがたまりやすい食物繊維の多い物はさけて、消化がよく食べ慣れた物を食べましょう。



消化の良い主食

消化の良い主食でお腹がもたれないようにしましょう。



ビタミンをとる

果物や野菜からビタミンをとって体調を整えましょう。