

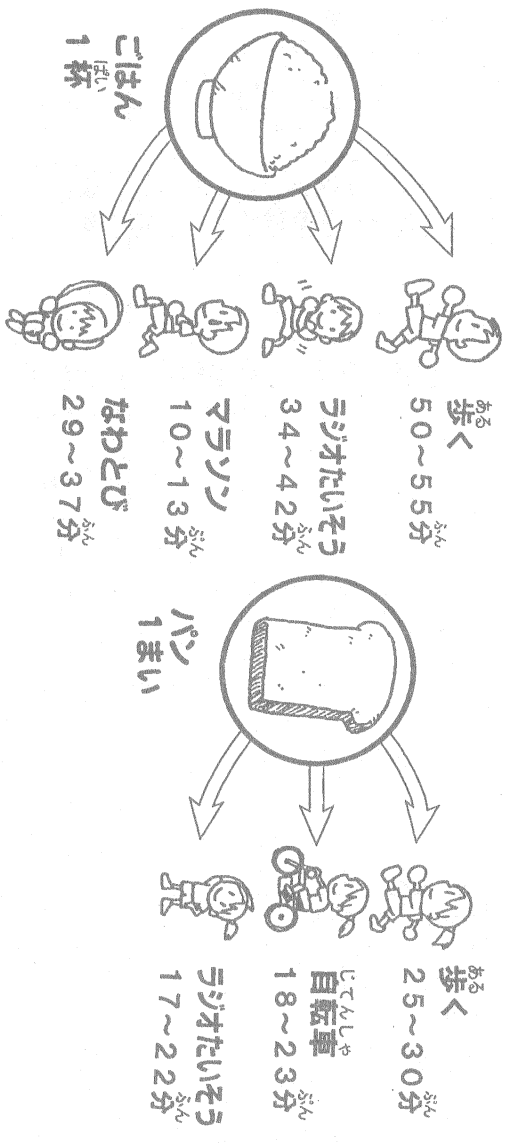
イーゼーション かつ  
**EAT通信10月** 平成29(2017)年

わかやまし  
**和歌山市**

うんどう  
**運動しよう**

あきほんばん  
 秋本番の10月は、天候にめぐまれ、  
 うんどう  
 運動するのに一番よい季節ですね。  
 おお  
 大いにかつたを動かしましょう。

☆これぐらい運動できます



ときどき運動するのではなく、毎日つづけて運動しましょう。  
 いろいろな運動を組み合わせてするといいですね。

10月に食べるおいしいよ

**さつまいも**



おきなわ  
 沖縄では「からいも」、かごしま  
 鹿児島では「琉球いも」、かんとう  
 関東では「さつまいも」とよばれています。これらはすべて  
 つた  
 伝わってきた元の場所が呼び名になっています。  
 「さつまいも」には、でんぶんのほかビタミンCやカリ  
 ウムもたくさん含まれています。

こんげつ つきめくひょう  
**今月の月目標**

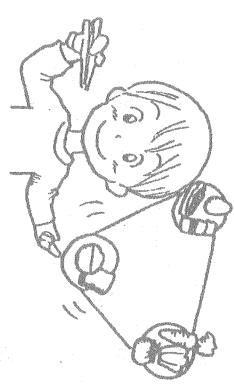
なんでも食べて丈夫な体になろう  
 ○好き嫌いで食べよう  
 ○こんだてや食べものを知って、栄養について考えよう

しよくじ うんどう  
**食事と運動**

しよくじ うんどう  
 食事と運動のどちらが欠けても、じょうぶなか  
 らだをつくることはできません。朝食夕規則正し  
 く食事をし、外で元氣よくからだを動かしましょう。

バランスよく食べましょう

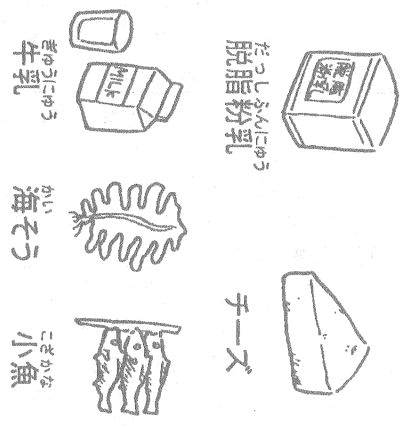
はたらくカのもとになるものばかり食べて  
 いても運動はできません。血や肉になるも  
 のや、からだの膵子をとのえるものも食べ  
 ると、たくさん運動ができる強いからだを  
 つくることができます。



ほねを強くしましょう

ほねを強くするためには、カルシウムと  
 ビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べ物



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると...

1. 食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
2. 歯やあごがじょうぶになる。
3. 頭のはたらきがよくなる。



そして、夜は早く寝て十分睡眠をとり、

朝は気持ちよく目覚めましょう。  
 今日も元氣で楽しい1日!!

お家の人と いっしょに見てくださいね。