

しゅしよく・しゅさい・ふくさいのはたらき

からだをうごかす
ちからのもとになるよ

しゅしよくちからくん

ごはん
パン
めん

ちやにくやほねを
つくってからだを
しょうぶにするよ

にく
さかな
たまご
だいす

しゅさいきんにくん

からだの調子をととのえる

やさい
かいそう
きのこ

ふくさいまもるくん

びょうきにならない
からだをつくるよ

3にんがちからをあわせると みんながげんきに おおきくなるよ!

よいおやつをえらべるようになろう! どんなおやつがいいのかな?

こまったおやつ

あぶらのおいしいおやつ
チョコレート
クッキー
ケーキ

さとうのおいしいおやつ
あまいジュース
アイスクリーム
プリン

ほねをよくするおやつ
ポテトチップス
カップラーメン

むしばになりやすいおやつ
キャラメル
キャンディー

おすすめおやつ

よくかむおやつ
にぼし
するめ

さとうのすくないおやつ
ふかしいも
おにぎり

しんせんなおやつ
くだもの
フレッシュジュース

ほねをつよくするおやつ
ぎゅうにゅう
ヨーグルト

むしばになりにくいおやつ
おせんべい

~レシピ~
カルシウムまんてんおにぎり
おうちでつくろう!
かんたんおいしいおやつ

ざいりょう(ひとりぶん)
ごはん……40g
こなチーズ…3g
しろごま……2g
さくらえび(ほしえび)…3g
しょうゆ…すこし あぶら…2g

- つくりかた
- ①あたたかいごはんを ねばりがでるまで すりこぎなどで つく。
 - ②こなチーズ しろごま さくらえびをいれて まぜる。
 - ③ひとくちだいにまるめたら めんぼうでうすくのぼす。
 - ④フライパンにあぶらをして よわびで りょうめんをやく。
 - ⑤ハケでりょうめんに しょうゆをぬり もういちど さっとやく。

おうちのひとと
いっしょに
たのしくつくってね!

もっとげんきになる おすすめのたべもの

あいことばは 「まごたちはやさしい」

にほんのひとが ずっとむかしからたべてきた これらたべものには
からだによいえいようそが たくさんつまっています

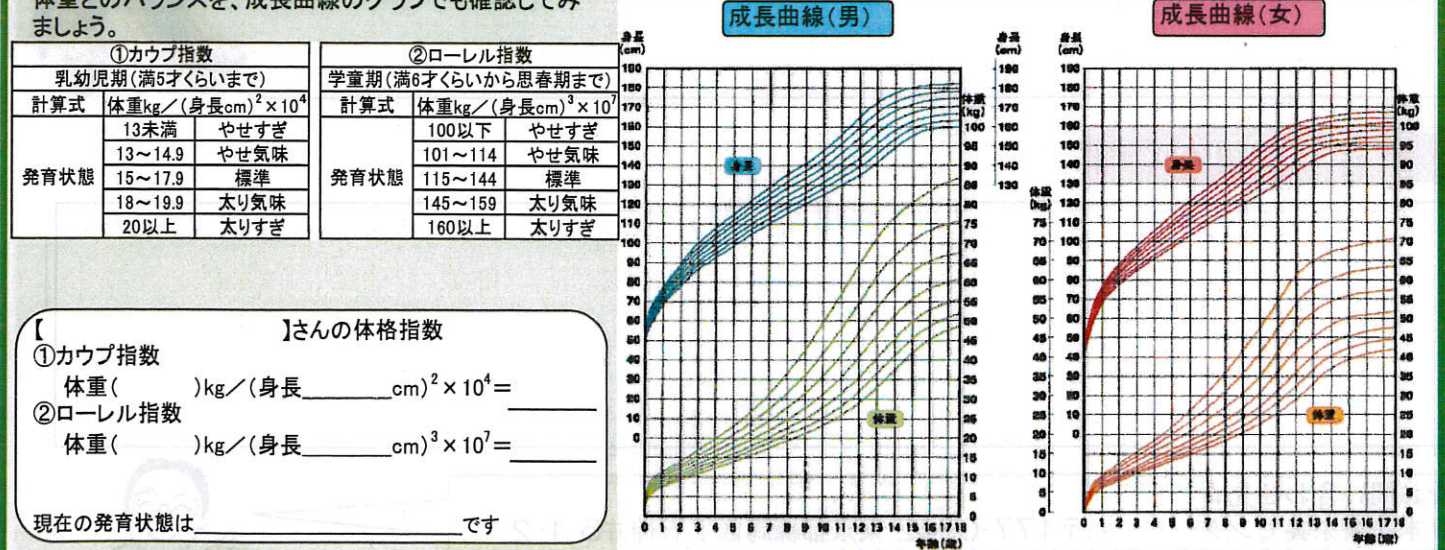
<p>まめ</p> <p>まめやまめからできる おとうふやなっとうは げんきなからだを つくるよ</p>	<p>ごま</p> <p>ごまはびょうきに なりにくくする パワーがあるよ</p>	<p>たまご</p> <p>たまごはからだを しょうぶにするよ</p>	<p>ちーず</p> <p>チーズや ぎゅうにゅうは ほねをつよくするよ</p>	<p>は(わ)かめ</p> <p>わかめやかいそうは からだがしょうぶに なるのをたすけるよ</p>
<p>やさい</p> <p>やさいにはいっている ビタミンはみんなの からだをまもるよ</p>	<p>さかな</p> <p>さかなのあぶらは けっかん(ちがながれる みち)をきれいにするよ</p>	<p>しいたけ</p> <p>きのこのなかまは おなかのそうじを するよ</p>	<p>いも</p> <p>いもはおなかの ちょうじを よくするよ</p>	

お子さんの体重と発育状態について

お子さんの発育状態の判定方法にはいくつかの方法がありますが、
ここでは体格指数と成長曲線をご紹介します。

体格指数
※体格指数とは
ある一定時点での身長・体重を計算式に当てはめて
算出し、発育状態の目安とします。
5才、6才はカウプ指数からローレル指数への移行期に
なりますので、両方計算します。身長にもよりますので、
体重とのバランスを、成長曲線のグラフでも確認してみ
ましょう。

成長曲線
※成長曲線とは
長期間にわたるお子さんの身長・体重の記録をグラフ化して、そのお子
さんの発育過程を見る方法です。7本のうち、真ん中の曲線が標準の成長
曲線になり、上下3本の曲線が個人による違いの範囲を示すことから、
成長の過程を確認できます。



【標準値のカーブ】2種類のデータを元に厚生労働省が標準値を算出しています。
①出生から就学前までの14,115名の身長・体重のデータ
②幼稚園年長クラスから高校3年までの695,600名の身長・体重のデータ