

元気すくすくだより

太田市立城東中学校
平成 30 年 12 月 19 日

待ちに待った冬休みがもうすぐ始まります。冬休みを元気に過ごすために守って欲しいポイントが5つあります。しっかり守って、楽しい冬休みにしてくださいね。

朝ごはんを、しっかり食べよう！

「早寝・早起き・朝ごはん」、規則正しい生活をしましょう。
朝ごはんを食べると、みんなの体に良いことがたくさんありますよ。

5つのか、朝ごはん！毎日元気！

脳がはたらく！
脳にエネルギーをチャージします。

体を **ウェイクアップ!**
朝ごはんでは体全体が自覚め、温まります。

おなかが動きます！
おなかがはたらきはじめ、すっきり排便できます。

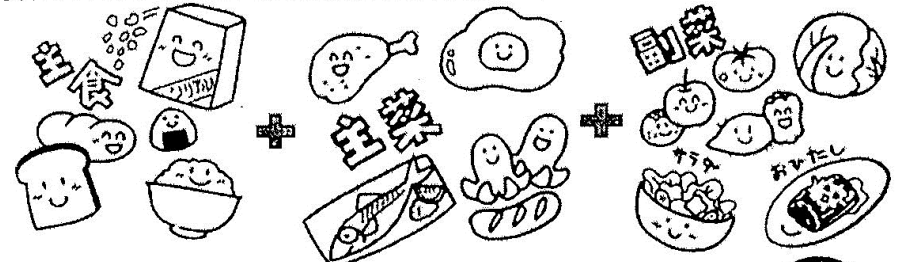
生活習慣病を予防!
朝食は規則正しい生活リズムをつくり、健康を守ります。

肥満も防く!?
朝食を昼く手に取りすぎがよく見られるそうです。

バランスのよい食事をしよう！

赤・黄・緑のそろったバランスのよい食事をしましょう。そのために、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。

<p>主食とは・・・ごはん・パン・めん類など。おもに黄色のグループの食品です。</p>	<p>主菜とは・・・肉・魚・卵・大豆など。おもに赤のグループの食品です。</p>	<p>副菜とは・・・野菜・くだものなど。おもに緑のグループの食品です。</p>
---	--	---



お正月は、野菜やくだものが不足しがちです。意識してとるように心がけてくださいね！



体を動かそう！

運動するのが一番ですが、お家の中で家事のお手伝いをするのもいいですね。手軽に出来て、気分転換にもなり、しかもお家の人から感謝もされますよ！

- 代表的な家事の消費エネルギーは～国立健康・栄養研究所「身体活動のメッツ (METs) 表より～
- 体重 50kg の人が 30 分家事をした場合の消費カロリー —
 - 洗濯 (干す・取り込む・たたむ)・・・105kcal 床の拭き掃除・・・91kcal
 - 風呂掃除・・・91kcal 料理を作る・・・86kcal 窓ふき・・・84kcal
 - ★ちなみに・・・50kg の人が 1 分 80m の速さで 30 分歩くと消費カロリーは約 78kcal、1 分 90～100m の早歩きで 114kcal