



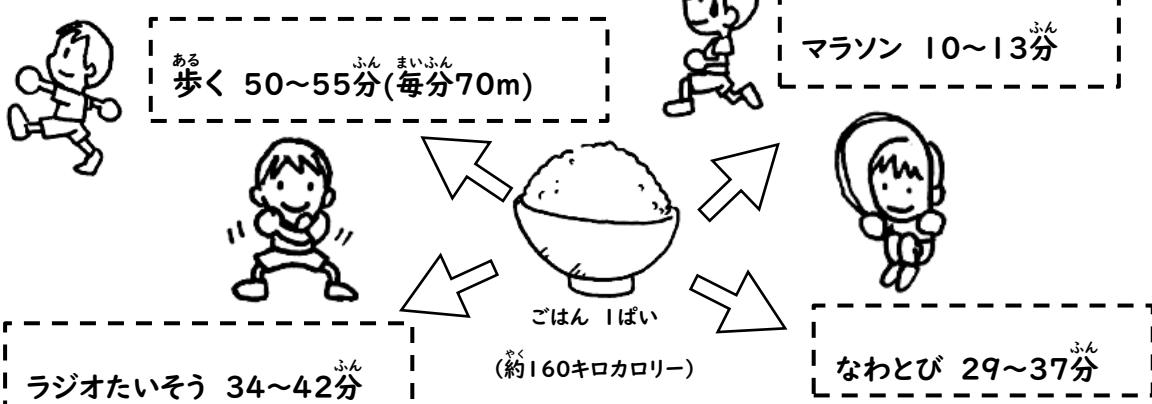
食太朗だより

令和7年10月1日 第6号
茨城県立境特別支援学校

うんどう 運動しよう

秋もたけなわです。天候にめぐまれた10月は、運動するのに良い季節ですね。大いにからだを動かしましょう。

1 これぐらい運動できます!



2 運動のできるつよいからだをつくりましょう

はたらく力のものとなる主食類ばかり食べても運動はできません。

血や肉になる主菜類や、からだの調子をととのえるものもバランスよく食べて、たくさん運動のできる強いからだをつくることが大切です。

3 骨を強くしましょう

骨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。

4 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、元気よくからだを動かしましょう! ○手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしましょう。○毎日つづけて運動しましょう。

