



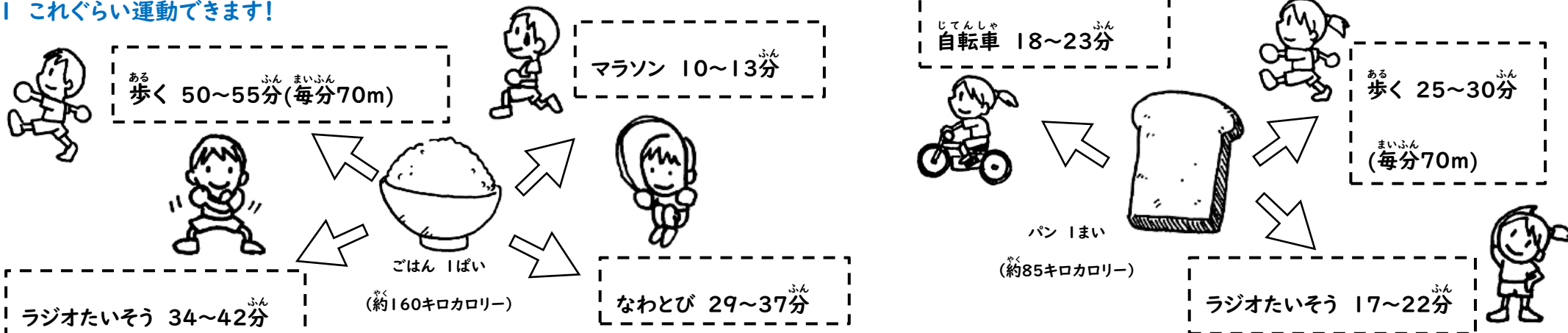
食太郎だより

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

あき 秋もたけなわです。てんこう 天候にめぐまれた10月は、うんどう 運動するのによききせつ 季節ですね。おお 大いにからだをうご 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

ちから 力はもとになるしゅしよくい 主食類ばかり食べていてもうんどう 運動はできません。

ち 血やにく 肉になるしゅさいい 主菜類や、からだのちょうし 調子をととのえるものもばらんす バランスよく食べて、たくさんうんどう 運動のできるつよ 強いからだをつくるのがたいせつ 大切です。

3 骨を強くしましょう

ほね 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食べ物がかからだのなか 栄養になりやすい ②は 歯やあごがじょうぶになる ③あたま 頭のはたらきがよくなる

カルシウムを多く含む食べ物



チーズ



かい 海そう



ぎゅうにゅう 牛乳



こざかな 小魚



そして、げんき 元気よくからだをうご 動かしましょう！ ○手や足だけでなく、からだぜんたい 全体を使ううんどう 運動をしましょう。○まいにち 毎日つづけてうんどう 運動しましょう。