

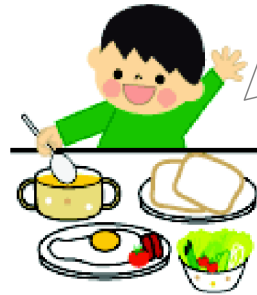
しっかり食べてパワーアップ！！ 体力テストで全力を出せる食事



★「前日の夕食」と「当日の朝食」をしっかり食べよう！！

①食事はしっかり食べよう

食事をぬくと、力がなくなっちゃうよ。
しっかり食べるためには、早ね早おきが大切！！



油が多いものは、たくさん食べ過ぎないようにしよう。
主食はしっかり食べようね！

②「食事の基本(きほん)」をそろえよう

体力テストで全力が出せる、栄養がいっぱい！！

「食事の基本」は 3つのグループ

主食(しゅしょく)



(ごはん、パン、めん)

つかれないで、
しっかりうごける
エネルギーになるよ



主菜(しゅさい) にゅうせいひん



(にく、さかな、たまご、
だいち、ぎゅうにゅう)

ちからがあるとき
パワーがでるよ



副菜(ふくさい) くだもの



(やさい、きのこ、くだもの)

からだの
ちょうしがよくなるよ



★もっと前から準備ができる人は・・・

毎日「食事の基本」をそろえてみよう！！



準備はOK? 明日の体力テストは全力を出そう！

