

めざせつ -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

目標はこれ!

継続できる目標を立てよう

めざせつ -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

継続できる目標を立てよう

めざせつ -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

継続できる目標を立てよう

無理なダイエットは美容にもよくない

・貧血になる
・肌が荒れやすい
・便秘になりやすい
・骨がすかすかになる
・髪がぬけやすくなる
・体毛が濃くなる

将来の健康のためにも、見直しましょう。

なぞとときに挑戦! この食べものなあに?

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか? 5つの絵をヒントに、に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」という

① =

② =

③ =

④ =

⑤ =

ヒント
 ①えび [絵と火に、でび] ②雑煮 [ぞうと荷(物)] ③ひじき [ひじと木] ④みかん [3つの缶] ⑤大根 [台とコン(キツネの鳴き声)]

おなな 食育劇場

どんな一年にしたい?

おせち料理
あんまり好きじゃない
おせち料理
あんまり好きじゃない
おせち料理
あんまり好きじゃない

だて巻きは昔の巻物
お正月に食べるよ
お正月に食べるよ
お正月に食べるよ

黒豆はね
まめまめしく
努力できる一年に
なる!

れんこんは
穴から
未来が見通せるの
夢に向かって
がんばれる一年に
なるはず!

全部食べた!
最高の一年に
なるねわねえ

おせち料理は昔から、
いろいろな願いをこめて作られてきました。