

ご家庭で今日から取り組んでみませんか？

朝・昼・夜の食事に3つの色をそろえて食べよう！

- 食べることは、**からだ**をつくるチャンスです。
- 私たちの**からだ**は食べものからできています。

病気に負けない
からだ

運動ができる
からだ

勉強ができる
からだ

- 食べものには栄養がつまっています。

赤
からだをつくる
栄養

黄
からだを動かす
栄養

緑
からだの調子を
よくする栄養



- 生活調査結果
朝ごはんを食べる習慣
毎日食べている**85.6%**
※調査対象：5・6年生

活動量を知るために歩数をはかってみよう！

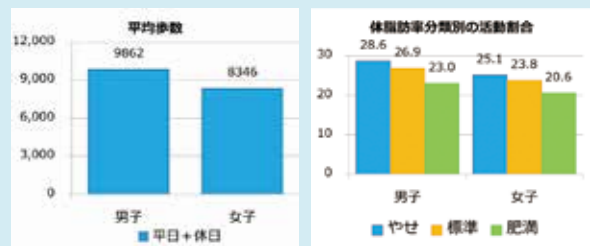
- 体力向上のためには**1日15,000歩**が目標です。
(東京都教育委員会「総合的な子供の基礎体力向上方策(第1次推進計画)」より)

- 平均歩数

男女共に**目標の歩数**に到達していないことが分かりました。

- 体脂肪率と活動割合

体脂肪率をやせ・標準・肥満に分類して活動割合(運動の強度)を比較すると、肥満区分の児童は活動割合が低いことが分かりました。



※活動割合＝消費カロリー÷総消費カロリー×100
※計測対象：4～6年生

毎日同じ時刻に起きて、同じ時刻に寝よう！

- からは寝ている間に成長しています。
深い眠りと浅い眠りを繰り返しています。
深い眠り：脳を回復 ⇒ 学力アップ
浅い眠り：からだを回復 ⇒ 体力アップ
睡眠時間が短いと眠りの深さが繰り返されず、疲れがたまりやすく、学力や体力にも影響します。
- ぐっすり眠る準備は朝からスタートします。

- 睡眠ログの結果



高学年になるほど、休日の寝る時刻が平日より遅くなる傾向にありました。4・6年生の平均睡眠時間は8時間33分でした。

※計測対象：4・6年生

同じ時刻に
起きる

日の光を
浴びる

朝ごはんを
食べる