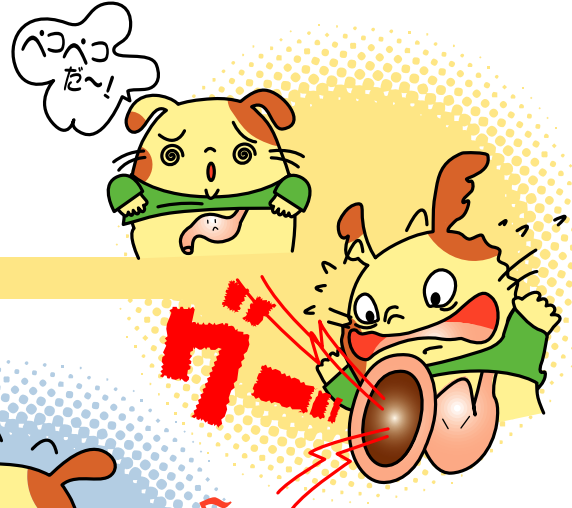


毎日の生活のなかで、
「食」を大切にしていますか。
「食」の大切さを伝えていきますか。

**おなか、グー！
カラダで感じるおいしい時間**

～食事のリズムがもてる～

食事のとき、おなかはすいていますか？



**かみかみ、かむかむ、
おいしさかモン！**

～食事を味わって食べる～

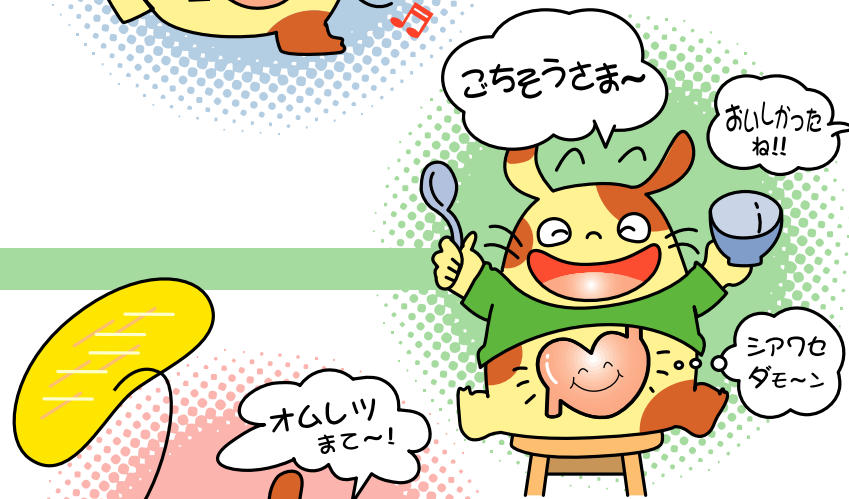
よくかんでゆっくり食べていますか？



**いっしょに食べると、
つとろまで満腹！**

～一緒に食べたい人がいる～

楽しく食事をしていますか？



**やりたい！できた！
キッチン発、わくわく料理**

～食事づくりや準備にかかわる～

食事づくりに挑戦していますか？



**食べるミアワセ、大発見！
食とカラダに感じて、ピッ！**

～食生活や健康に主体的にかかわる～

自分の健康的な体重を知っていますか？



※キャラクターデザイン・星みつる

えが
**成長曲線を
描いてみましょう**



成長曲線とは

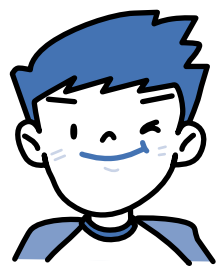
身長と体重で成長曲線を描くことができます。

からだの大きさや発育のスピードは一人ひとり違います。

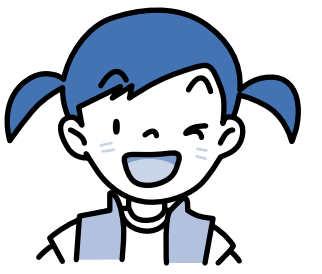
身長や体重を書き入れていくと、自分のからだの成長のようすがわかります。

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>



自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう



- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。

身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。

