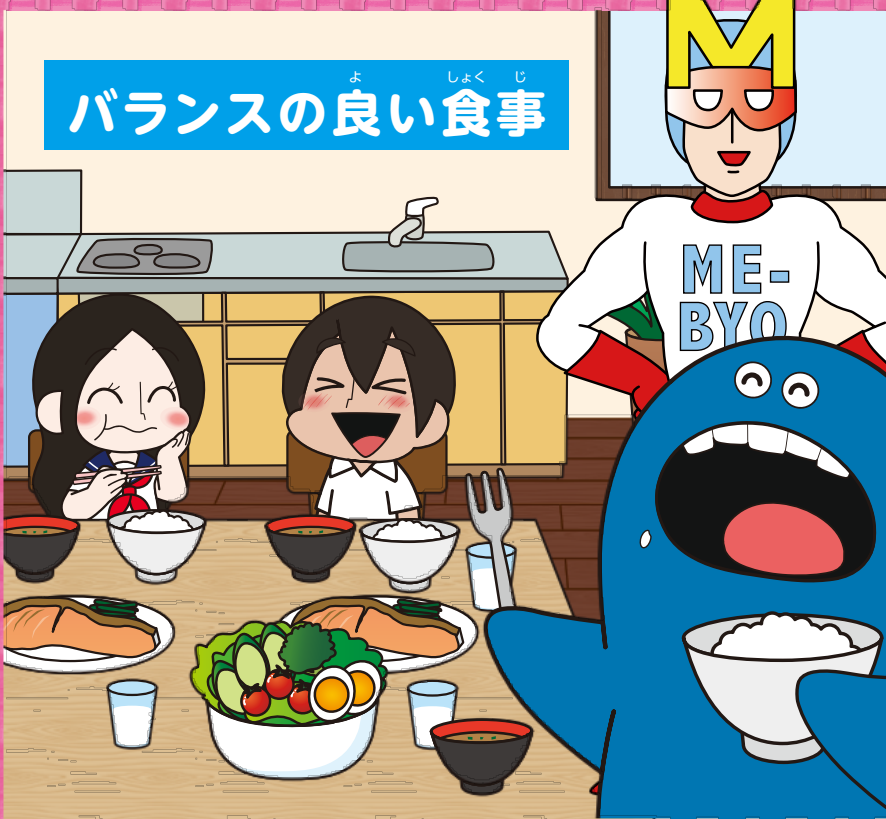


かなかなチェックリスト

できているかな？ みんなでかんがえてみよう!!



よ し ゃ く じ バランスの良い食事

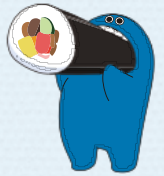


ぼくたち、わたしたちのからだは
たべものからつくられるんだよ。
じょうぶでげんきなからだを
つくるには、たべものがとても
だいじなんだ。

できているかな？

できていれば○、
できていなければ×をつけてみましょう。

- あさごはんをたべているかな
- すききらいしていないかな
- おやつをたべすぎていないかな
- よくかんでいるかな
- たのしくしょくじしているかな



げんきいっぱいからだを
うごかすと、ごはんも
ちゃんとたべられるよね。
かけっこやボールあそび、
いろんなことができると
たのしいよね。

できているかな？

できていれば○、
できていなければ×をつけてみましょう。

- からだをうごかしてあそんでいるかな
- テレビはじかんをきめてみているかな
- たのしくそとであそべているかな
- からだをうごかしたあとに、
のみものをのんでいるかな

う ん ど う そ と あ そ 運動や外遊び



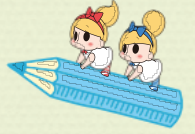
とも だち か ぞく こう りゅう
友達や家族との交流



みんなはいくつ〇がついたかな？

かぞくやともだちと
 食べるごはんはおいしいね。
 ともだちといっぱいあそべると
 いいよね。

できているかな？



できていれば○、
 できていなければ×をつけてみましょう。

- かぞくやせんせいにあいさつできているかな
- ともだちといっぱいあそべているかな

はやね、はやおきしよう。

できているかな？



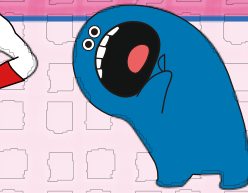
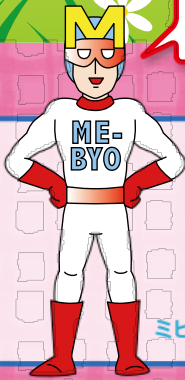
できていれば○、
 できていなければ×をつけてみましょう。

- よる9じまでにおふとんにはいつているかな

人物紹介

じんぶつじょうかい

かなかなかぞく



ミビョーマン

かなぼう



りかちゃん



パパとママ



けんちゃん



ミビョーナ・ミビョーネ

県の食育マスコット

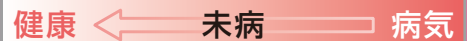


かなふう

保護者の皆さまへ豆知識

豆知識
 その1

未病とは…



心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化するものであり、その状態を「未病」といいます。「未病改善」は「食・運動・社会参加」を中心とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく取組みです。正しい生活習慣を子どもの頃から身につけることが重要です。

豆知識
 その2

知っていますか？認知症

認知症は、脳に起きた何らかの障害によって、記憶力など脳の機能が低下し、日常生活を送ることが困難になる症状や状態のことです。

もの忘れとの違いは？

もの忘れと認知症の忘れ方の違いについては、次のようなことが言われています。

もの忘れ

- ・ 食事で何を食べたかを忘れるなど、体験の一部を忘れる。
- ・ ヒントがあれば思い出せる。

認知症

- ・ 食事をしたかどうかを忘れるなど、体験のすべてを忘れる。
- ・ ヒントがあっても思い出せない。

認知症の未病改善のためには？

認知症の多くの場合は、10年から20年といった長い時間をかけて、MCI(軽度認知障害)と呼ばれる認知症の前段階を経て、発症すると言われています。また、MCIは、生活習慣の改善などにより、元の状態に戻る可能性があると言われています。

日頃から、「食・運動・社会参加」を中心とした生活習慣を改善することが大切です。

MCI(軽度認知障害) → 認知症