

☆ 食事のポイント！

- 3食ちゃんと食べる
- 1口30回しっかりかんで食べる
- ごはんのおかわりはしません！
- 夜、8時をすぎたら食べない！



☆ おやつのルール！

- まず、3食ちゃんと食べる
- 1日1回、夕食の前と後は食べない
- おやつとして食べてほしいものは・・・

☆くだもの・ヨーグルト・チーズ・やさい・おにぎりなど



☆ 運動のポイント！

- 1日60分ぐらい、たのしく体をうごかす
 - ・朝のマラソン・休み時間の外あそび・おてつだいも OK

- 太ももをうごかし、筋肉をつける

- ・かた足だち（目はあけたまま）

… **1分間**（左右）あさ・ひる・ばん **3回**

- ・なわとび **回**

- ・その場スキップ **20回** × **セット**

