



みなさん、こんにちは。

『HKP 通信』は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなと
いっしょに体とスポーツのことを考えて
いくおたよりだよ。

No. 15

R6年10月1日発行
花園小学校

かい 15回は しょく うんどう 食と運動

わたし からだ 私たちの体は、生きていだけでもエネルギーが必要。体を動かす
ためには、より多くのエネルギーが必要になるよ。『運動』は単に体を動
かすだけでなく、同時に脳も使うので、エネルギーは想像以上に多く使わ
れるんだ。そこで必要なのが『食事』。みんなも知っているように、
とく あさ はん じゅうよう 特に朝ご飯は重要だよ！

おなかがぺこぺこで運動すると…(糖質が不足した状態)

うんどう とうしつ うんどう とうしつ 運動するためのエネルギー(糖質)のかわりに、筋肉をつけるためのエネルギー(たんぱく質)が分解
されてしまうんだよ。体がふらふらしちゃうかも。

おなかいっぱい運動すると…

しょうか つか けつえき て あし きんにく しょうか わる しょうか しょうか 消化に使われる血液が手や足の筋肉にめぐってしまい、消化が悪くなることで、運動に使われるべき
脂質が燃えずに蓄えられちゃうよ。…なんだか…目からウロコ…でも…むずかしいね～…

き
気になる

メニューを

しょうかい
紹介するよ

運動をする前 休日の昼ごはん



あんかけうどん

美味しく食べて
楽しく運動しよう
ためしてみてね

運動した後 みんなで夕ご飯



鮭のホイル焼き

クイズコーナー

Q. マラソンをしながらバナナを食べている人を見かけるよね。
なんでかなあ？

① おいしいから ② バナナはすぐにエネルギーに代わるから

HKP14のクイズの答え ①②③ぜんぶ



※ぬりえをしてね