



Power Up Campaign for Kamitonda

かみとんだパワーアップキャンペーン

『かみとんだをつよくしよう!』

月刊 PUCK no.02

発行：Power Up Campaign for Kamitonda

監修：上富田町教育委員会

こんにちは！ ぱっくんデス！！

冬休みはどのように過ごしましたか？ たくさん食べて、たくさん運動をしましたか？

きっと・・・たくさん食べて終わった人も多いでしょう。。

前回紹介した、PUCK 筋力トレーニングはやってみましたか？

え？ まだやってない?? 今からでも間に合う!! まずはチャレンジしてみましょう!!

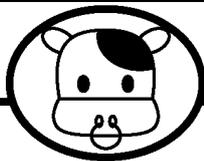
【今月の栄養のおはなし その1】



牛乳で骨骨（こつこつ） もーっと強いからだ

みんなに足りていない食品

1日にとりたい牛乳の量



○運動していない人



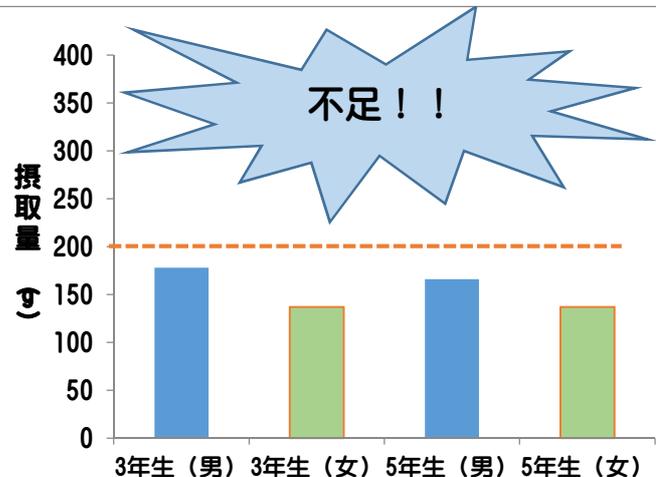
牛乳 1 杯
(200ml)

○運動している人



牛乳 2 杯
(400ml)

みんなが毎日とっている牛乳・乳製品の量



給食のない日の牛乳・乳製品の摂取量

平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査報告書



すごいぞ!! 牛乳パワー

毎日欠かせない!! カルシウムとたんぱく質がたっぷり!

カルシウムは、みんなの歯や骨を丈夫しやうぶにしてくれます。牛乳 1 杯で、1日に必要なカルシウム量の約 **1/3** がとれます。

中学生のみんなは、乳製品もいっしょに合せて食べてね★



たんぱく質は、筋肉きんやかみの毛、つめの材料になります。だから、女の子がキレイになるお手伝いもしてくれます! また、カルシウムと同様に骨の材料となるため、丈夫な骨作りには、欠かせない栄養素です。





食事のバランスでもっと強くなる！

みんなが強くなるための食事

みんなが毎日元気に過ごし、健康に成長するためには、バランスのよい食事をするのが大切です。
毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、1日1~2回の牛乳・乳製品、くだものを取りましょう！！

バランスのよい食事



主食 ごはん、パン、麺など

主菜 肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理

副菜 野菜、いも、きのこ、海藻などを使った料理
(汁物も含む)

牛乳・乳製品 牛乳、チーズや
ヨーグルトなどの乳製品

くだもの もも、みかん、かき、はっさく

1日1~2回



PUCK 筋力トレーニング Ver.1

PUCK 筋力トレーニング、やってみましたか？

やればほんとに**差がつく**！PUCK トレーニング、とにかく一度やってみましょう！！

おうちの方にとっても、非常に効果的！！

ぜひお子さんと一緒にチャレンジしてください！

注意：やってみて体に痛いところがある場合は、無理をせずに中止してお医者さん等に相談しましょう。

★今月の目標は、**できるだけ毎日やる**！です。

これから始める人は、まずは1セットずつ。

なれたてきたら2~3セットを目安にやってみよう！

*動作はゆっくり、きちんと行なってください。



動画は下のQRコードからアクセスできます！

次回は新しいトレーニングに変わるヨ！

このキャンペーンは、平成27年度科学研究費助成事業（挑戦的萌芽研究 課題番号：15K12645）の助成を受け、上富田町教育委員会と上富田町の学校のご協力のもと、以下の3名が主催となって実施しています。

和歌山大学教育学部准教授：彦次 佳

関西大学人間健康学部准教授：谷所 慶

安田女子大学家政学部講師：野瀬 由佳

