

おきなわの小学生のみんなへ



次世代の健康づくり副読本
「くわっち～さびら」と「ちゃ～がんじゅ～」が
デジタルブックになったよ～!



お父さん、お母さんにも
教えてあげよう♪



くわっち～さびら



毎月19日は
食育の日～♪

島野菜料理に
しようか～♪

目次

長寿県おきなわがあふない
肥満と食生活
とりもどそう 健康長寿おきなわ

低学年 (1・2年生)

朝ごはんまいにち食べていますか?
朝ごはんのやくわり
給食につかわれている食べもの
野菜のおうちはどこにあるのかな?
うちな～料理にはこんなものがあるよ
歯のおはなし カムカムミュージアム
給食の紹介「郷土料理」

中学年 (3・4年生)

朝ごはんを食べて3つのスイッチをいれよう
朝ごはんはどのようにとればよいのでしょうか?
野菜食べるのはどの部分?
色のこい野菜と色のうすい野菜
歯のおはなし カムカムミュージアム
給食の紹介「行事食」

高学年 (5・6年生)

昔と今、食べものはどう違うのかな?
「食塩」「脂肪分」「糖分」をそれぞれ摂り過ぎていないかな?
生活習慣病 ～沖縄県の現状～
野菜といもの栄養
魚を食べているかな!?
食事だけでなくおやつにも気をつけよう!
食品表示を見よう!
歯のおはなし カムカムミュージアム
食べ物、捨てていませんか?

～おうちの方へ～

栄養士が教える健康料理のコツ
おじいおばあオススメの島野菜料理
子ども達に大人気! 野菜たっぷり減塩レシピ
忙しい朝にも簡単! お手軽クイックレシピ
親子でチャレンジ♪ 魚料理レシピ
親子で考えよう♪ 食育情報♪

内容をリニューアル! 楽しくてためになる新情報もいっぱいだよ!

しあべみがき
しようか～♪

ゲームをやり過ぎると
依存症...!?



ちゃ～がんじゅ～

一食に食べる量は
手のひらいっぱい
目安だよ～



目次

長寿県沖縄が危ない

- ① (生活リズム) 生活リズムを整えよう ～規則正しい生活～
- ② (食生活) 健康のために野菜を食べよう!
- ③ (体重) ちょうどいいからだつきは!?
- ④ (身体活動) さあ! 1日、あわせて60分以上楽しくからだを動かそう!
- ⑤ (睡眠) たっぶり睡眠
- ⑥ (タバコ) タバコにはどんな害があるの!?
- ⑦ (アルコール) お酒を飲むとどうなるのかな!?
- ⑧ (ネット・ゲーム) ネット・ゲーム依存症(障害)って知っている!?
- ⑨ (がん) がんはどのような病気!?
- ⑩ (健診) 健診～健康を保つために～



インターネットがあれば、だれでも簡単にアクセスできるよ～ ▶▶▶

次世代の健康づくり副読本 **検索**

