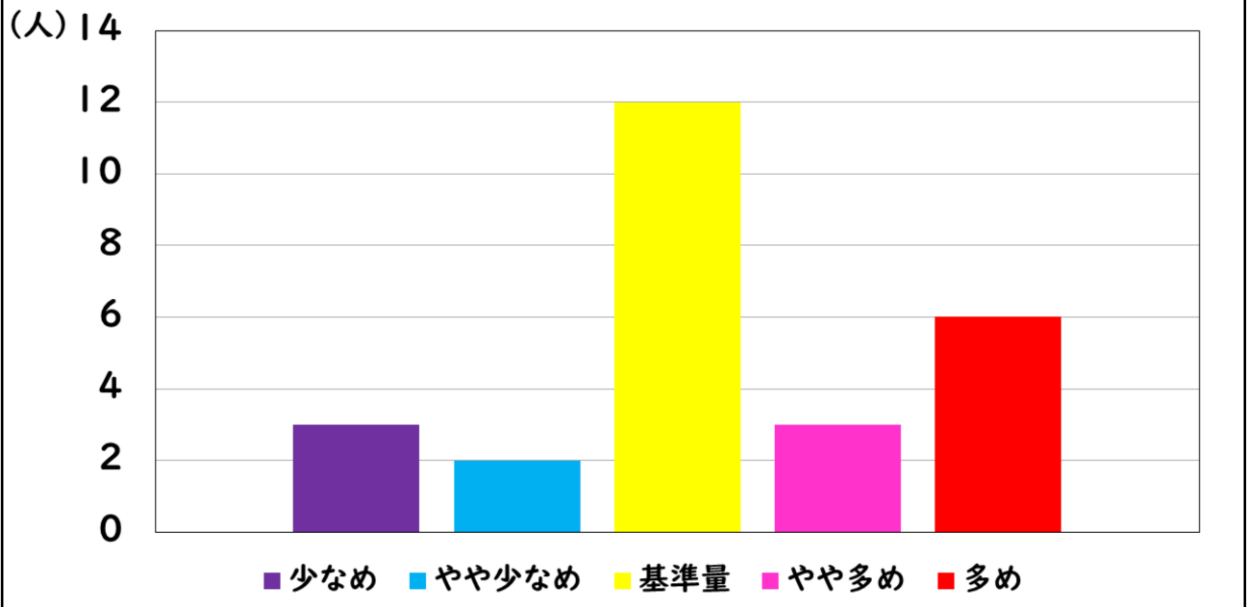


給食のとき、ご飯をどれくらい食べていますか？

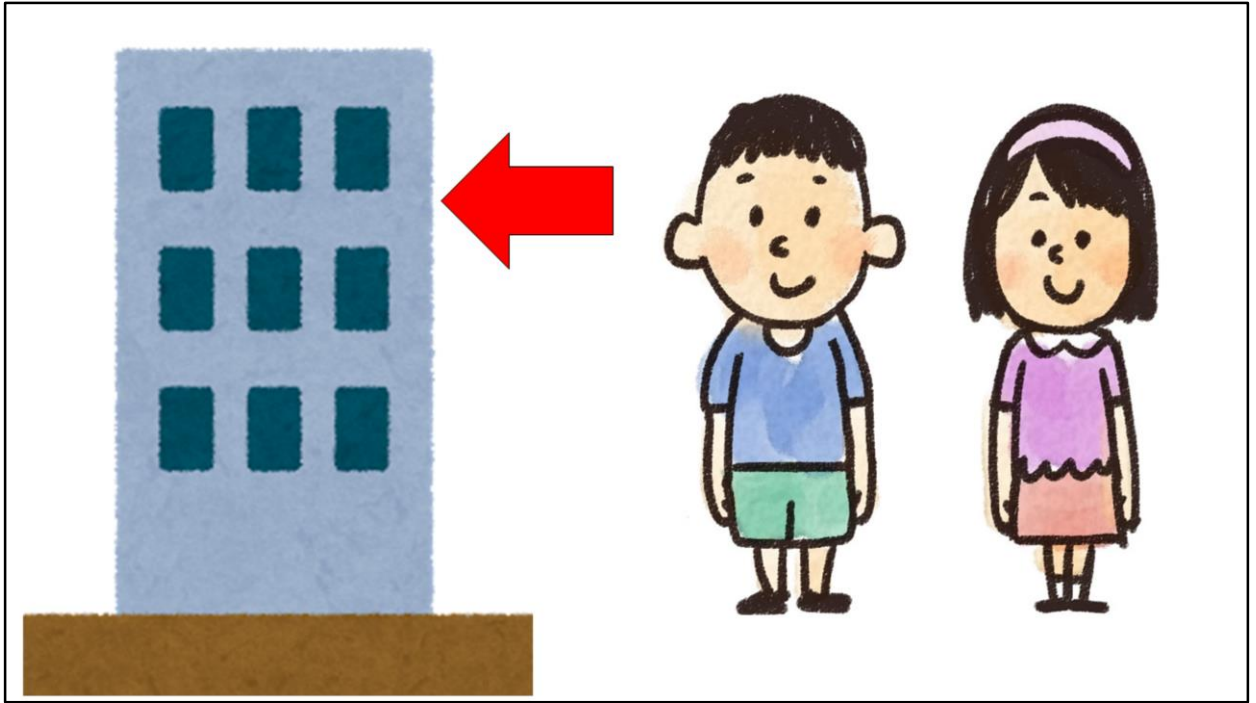
アンケートの結果をグラフにまとめました。

給食のとき、ご飯をどれくらい食べていますか？

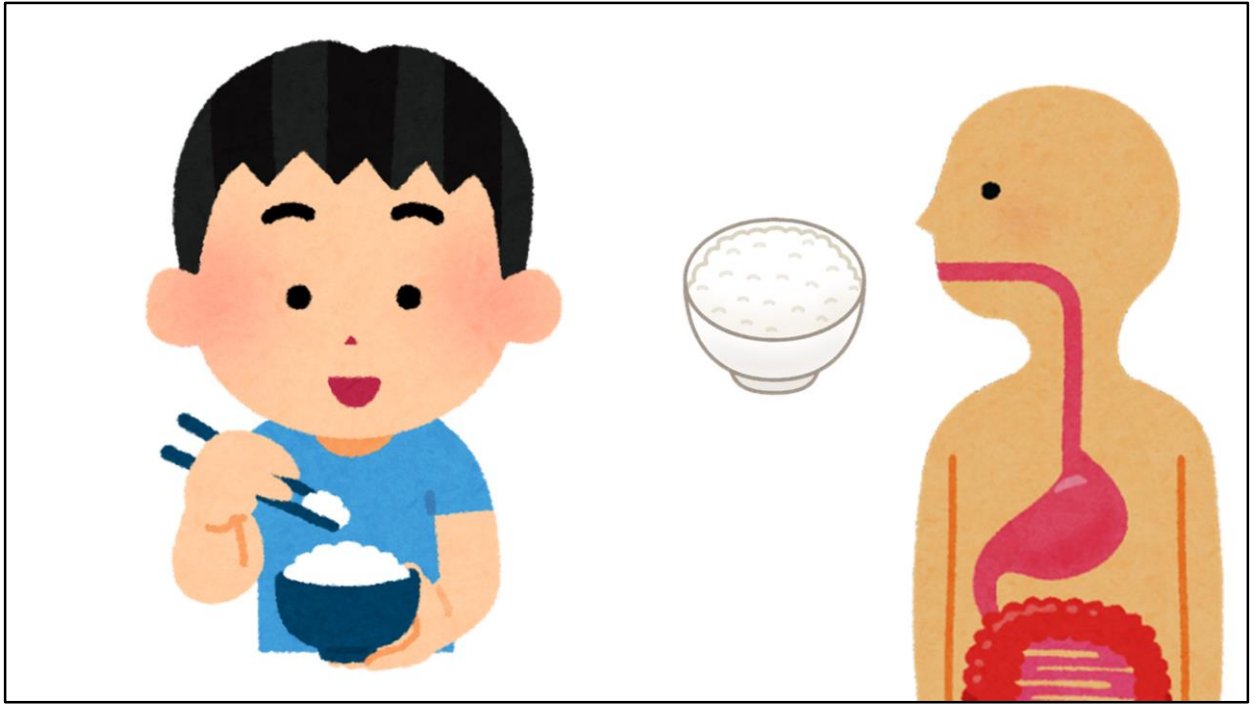


このグラフを見て気づくことある？

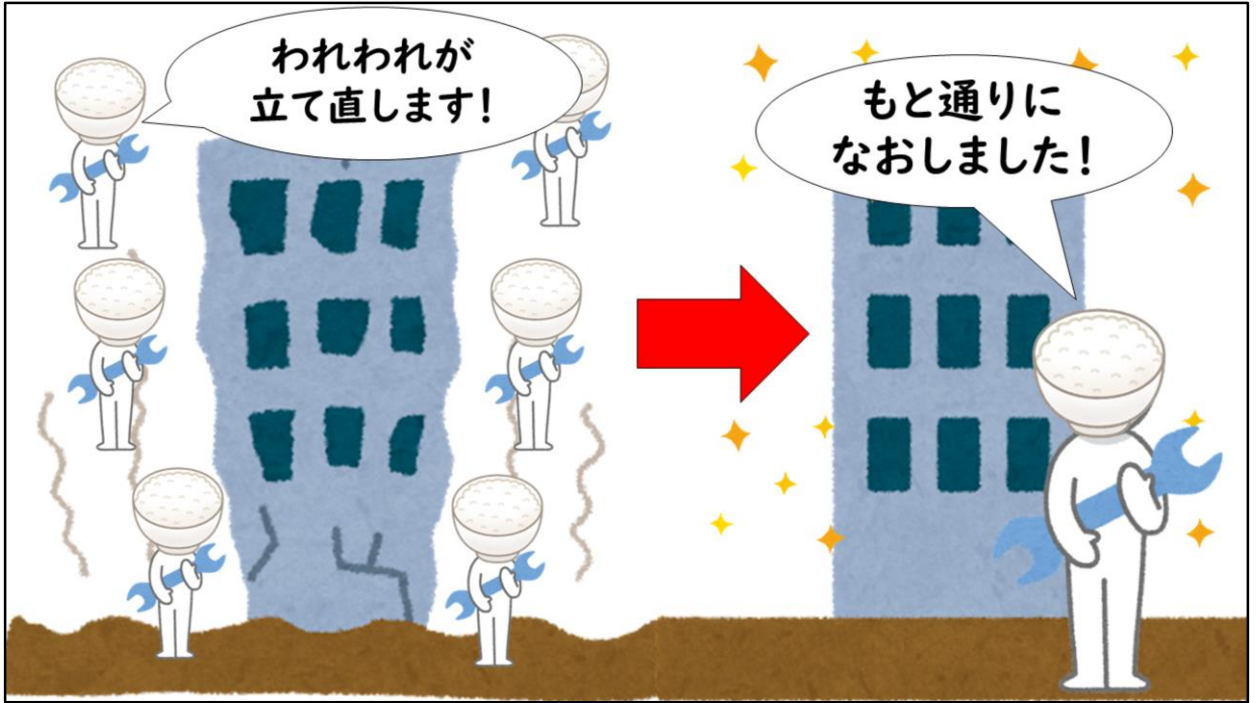
T2:基準量ってなに？



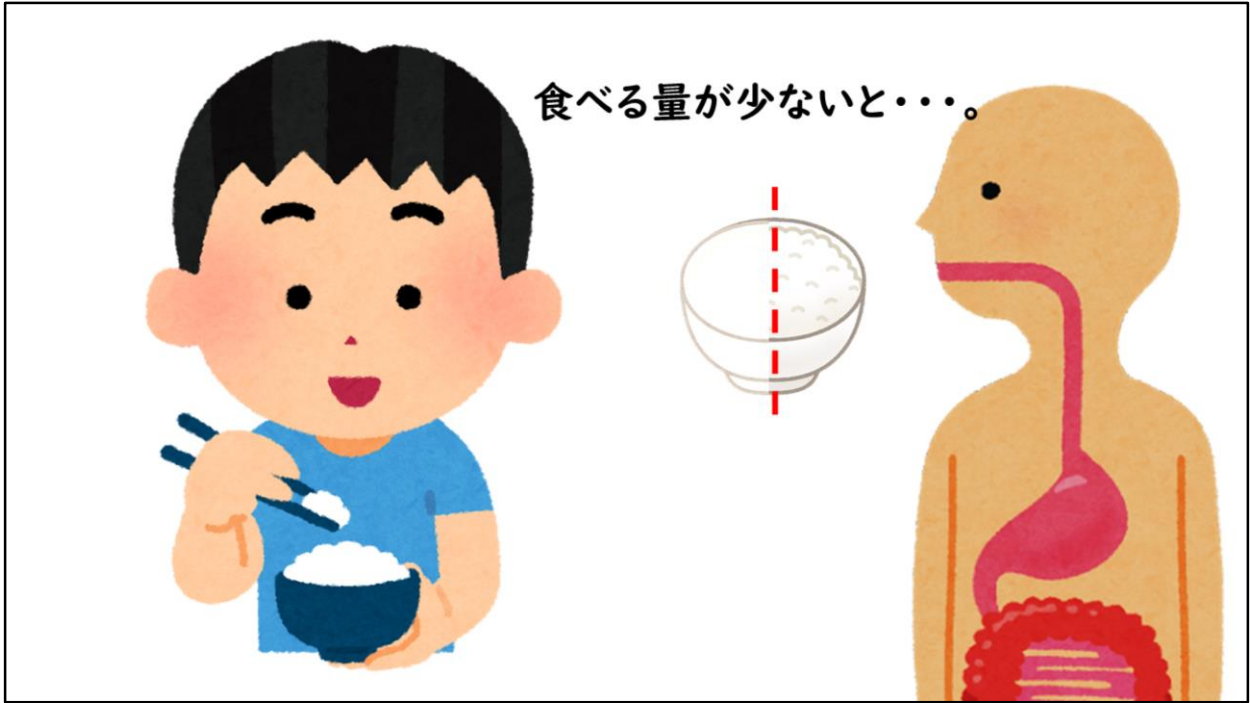
みなさんは、毎日どんどん成長して大きくなっています。
★体は少しずつ新しく作られています。★体をビルに例えましょう。



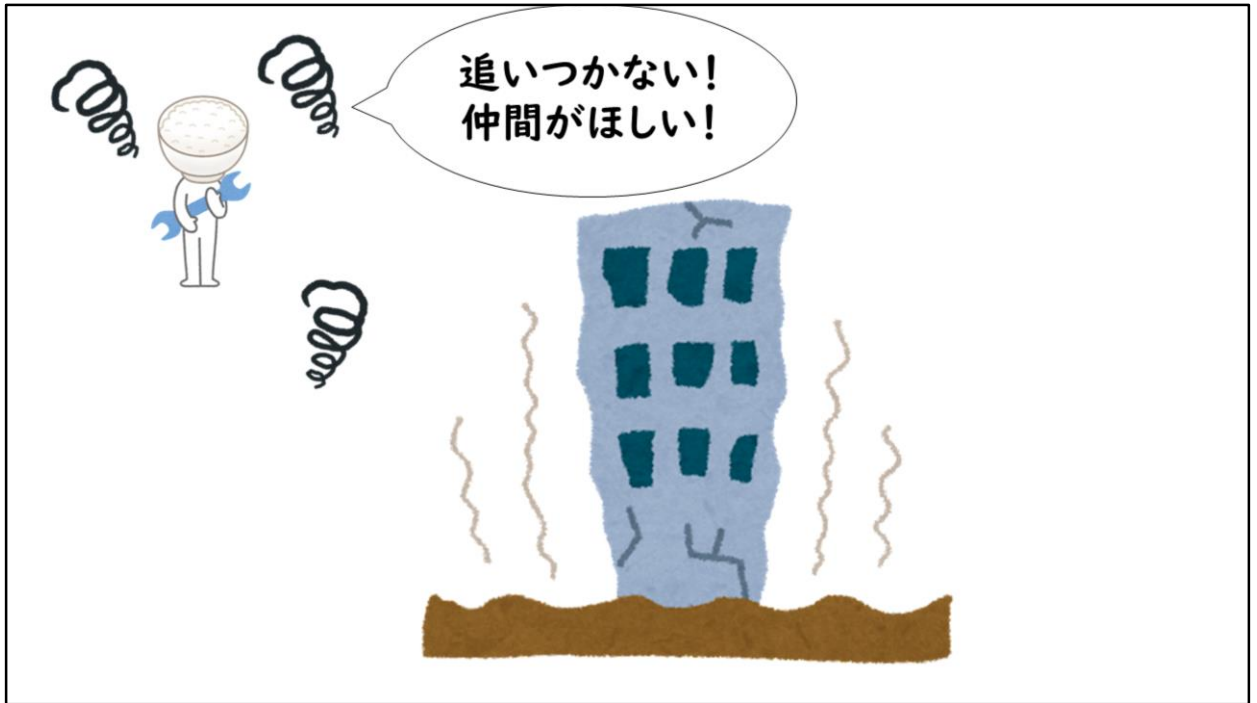
ごはんを食べて、体の中では……



ごはんのエネルギーは運動したり勉強したり、★古くなったビルを建て直すのに使われます。
★ごはんが働いて、建て直して★新しいビルにしてくれます。



ところが、ごはんの量が少ないとどうなるでしょう……



さっきみたいに★★ごはんが働いてたてなおしをしてくれますが、
力が足りません
「追いつかない！ 仲間がほしい」となります。

ビルそのもの=筋肉

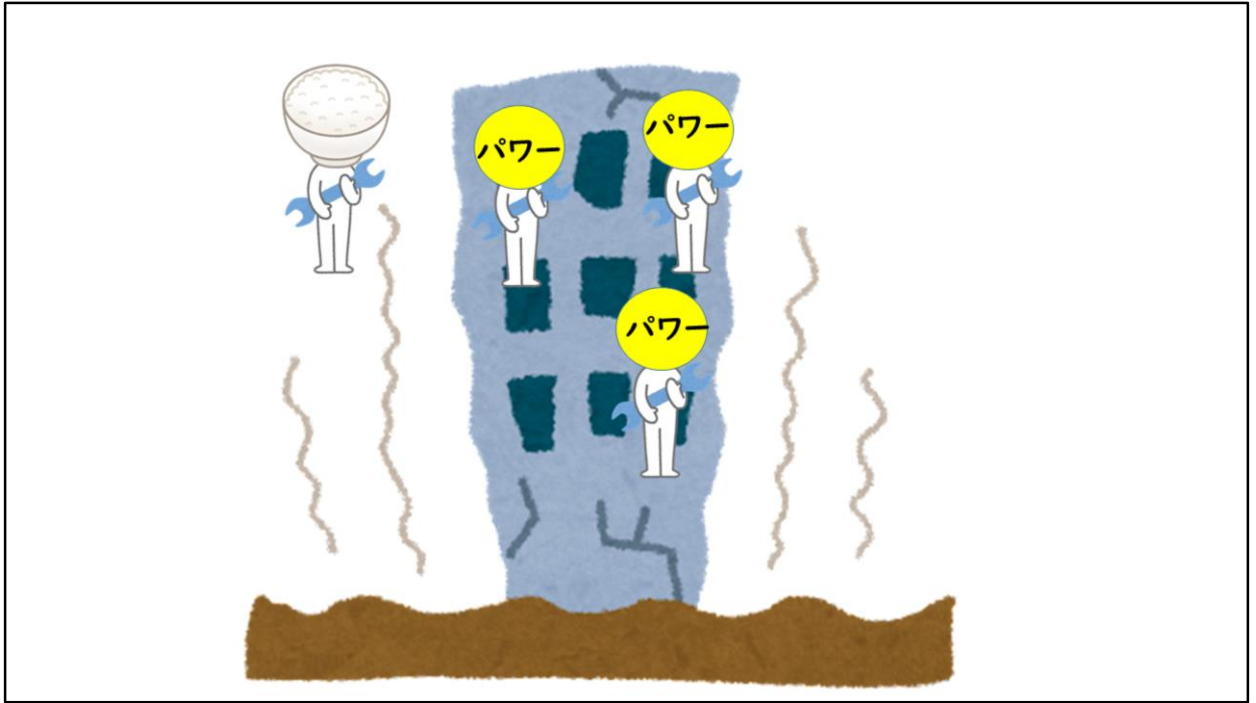


われわれが
力にならねば……!

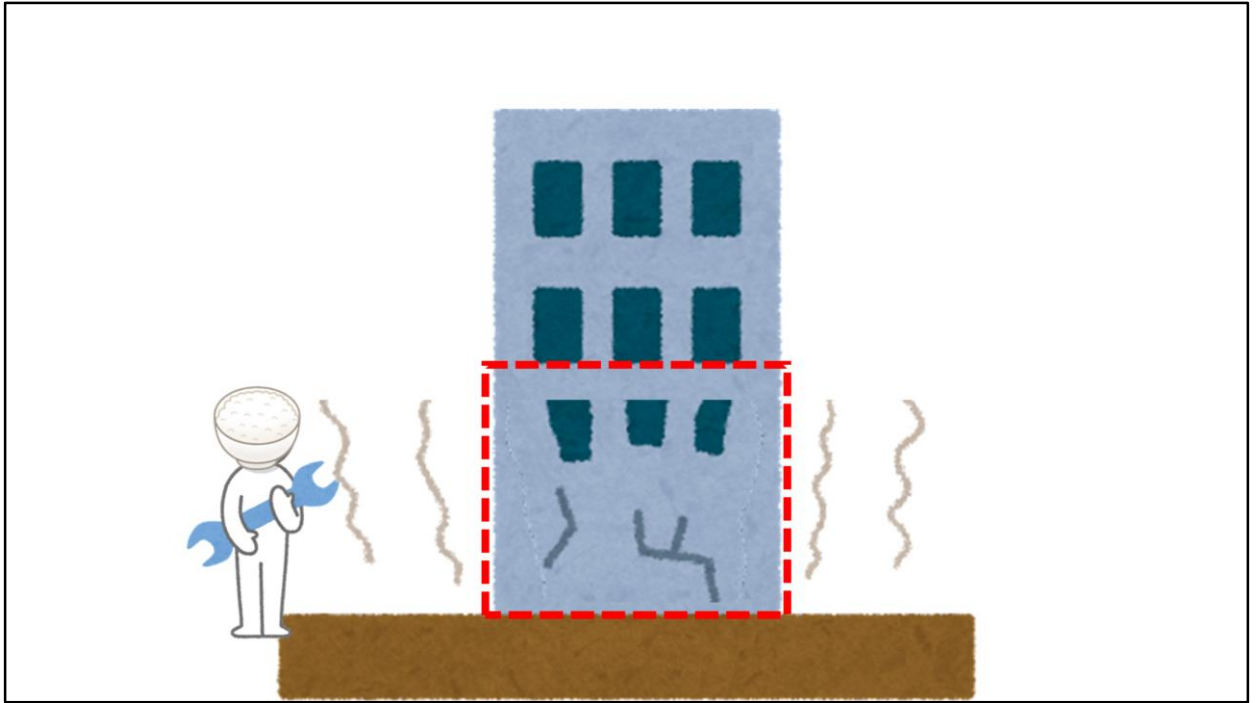
そこで体は★ビルそのものである、筋肉が力になろうとして、



筋肉が壊され、建て直すためのエネルギーに変わってしまいます。



その結果、建直しのメンバーはそろっても、



今度はビルの材料の筋肉が足りなく、★ガタガタなビルになってしまいます。
みんなは成長期なので、このビルを3階→4階と高くしないといけないのに、これでは体が大きく成長できません。ご飯が少ないと、こんなことが起きています。
T1:どう思った？→成長のためにご飯必要！

家で、給食のご飯と比べてどれくらい食べていますか？

