



3月21日（金）、宜野湾市普天間小学校で「運動と食事について」の講演会を実施しました。

スポーツや生活習慣形成に重要な食生活について講演しました。

講演会の様子

高倉実先生



☆生活習慣の基礎は**成長期**に形成されます。

☆肥満予防は、**ゆっくり、よく噛むこと**！

☆パフォーマンスと競技力を向上させるためには、生活リズムを整えて、バランスの良い食事を過不足なくとるようにしましょう。

☆**人体と食事**を自動車に例えると・・・
骨格は車体 **食事はガソリンと潤滑油**！
筋肉はエンジン！水は冷却水！



保護者のサポートが
重要です！

ピーマンは縦に切りましょう！
青臭さが緩和します！

そうなんだ～！

小浜敬子先生

