スポーツと食事　～食生活を見直して体力アップ～

２年　　組　　番　　氏名

１　自分の体の状態を知ろう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 少ない | 基準範囲 | 多い |
| 体脂肪率 |  |  |  |
| 筋肉量 |  |  |  |
| 推定骨量 |  |  |  |

１年生　　月

２　自分が改善したいところは。

３　必要な栄養と多く含む食品は。

骨量

スタミナ

筋肉量

４　改善していく方法は。

間食・夕食では

給食では

朝食では

お家の方へ：食事を見直して体力アップについてお子さんから聞いた内容や、感想等ご記入ください。