



ママと一緒に小児肥満を考える

コメタボ君の一大決心

about metabolic syndrome

STEP
09

肥満になりにくい生活環境



起床

すっきりさわやかな目覚め

7:00



朝食

7:30

朝食献立(例)

- ごはん
- お味噌汁(わかめ、長ネギなど)
- 納豆
- 焼き魚
- 野菜ジュース



登校

行ってきます!
笑顔で速足です

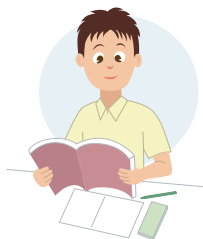
8:30



午前の授業

授業に集中!
姿勢も良いです

9:00



給食

給食のおかわりなし
給食を良く噛んで楽しんでいます
お昼休みにサッカーです

12:30



帰宅

おやつはフルーツ(いちご、オレンジなど)にします

16:00



運動

部活でサッカー、
野球、テニスです

16:30



夕食

家族団らんで
会話もたくさんあります

18:30



夕食献立(例)

- ごはん
- 野菜いため(10種類)
- お味噌汁
- 魚の煮付け
- 豆腐
- ひじきの煮つけ など



勉強

19:00



入浴

20:00



就寝

熟睡します

21:30

