

「食べて強くなろう！の合い言葉」まるよ！



お

おはようしっかり朝ごはん

一日の中で、朝食を食べてからの活動時間がいちばん長いので、朝食がいちばん大切です。

に

にこにこなんでもおいしく食べて

いろんな種類の食べ物を食べれば、しっかりした体をつくり体調を整えられます。

ぎ

ぎ^{ぎゃくてん}逆転^{そちから}できる底力

ごはん（炭水化物）は体のエネルギー源。
スタミナ切れにならないよう、しっかり食べましょう。

り

り^{りそ}理想のプレーでVサイン

食べることの大切さについて、自分で考え、行動することで、理想のプレーをめざしてがんばりましょう。