

ホネホネダンスをおどろう!

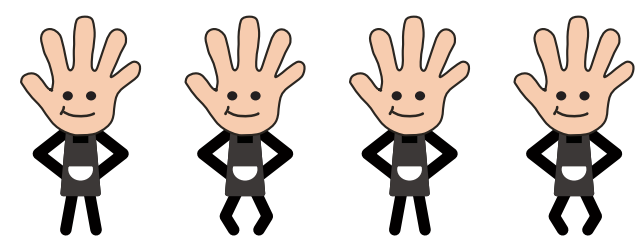


④ たんぱく質ダンス(肉、魚、卵、大豆編)
たんぱく質が 聞こえてくるよ
肉! 魚! 卵! 大豆!
体をつくる たんぱくだ

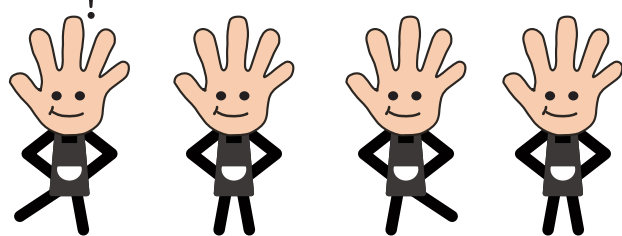
③ ビタミンダンス(野菜、果物編)
ビタミンの音が 聞こえてくるよ
A! B! C! D!
A B C D ビタミンだ

② 炭水化物ダンス(ごはん、パン、麺編)
炭水化物 聞こえてくるよ
ごはん! パン! うどん! おもち!
もりもり 炭水化物

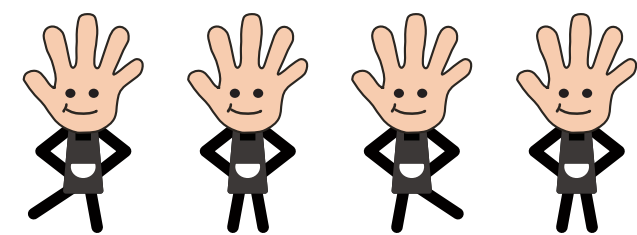
① ホネホネダンス(カルシウム編)
カルシウムの音が 聞こえてくるよ
骨! 骨! 骨! 骨!
骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨 骨



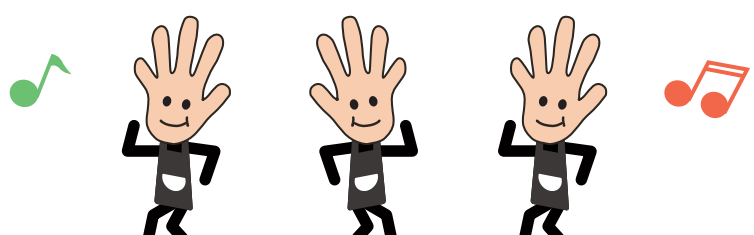
(1)前奏部分(2回繰り返す)
(手を腰にあて、前奏に合わせてひざを曲げる)



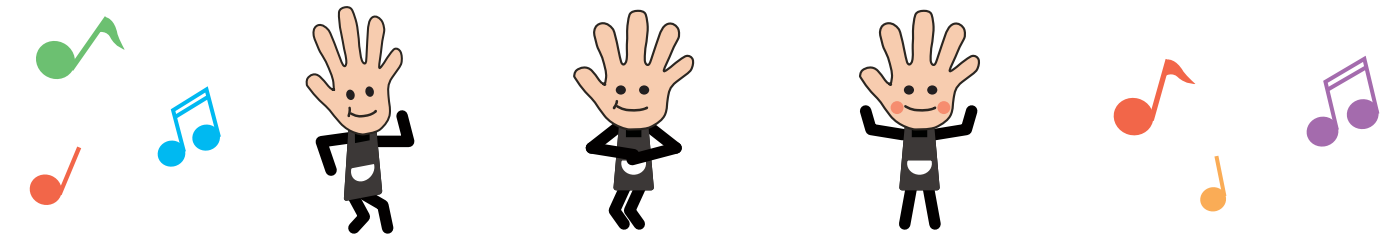
(2)カル (右足を出す) (3)シウムの (戻す) (4)声 (左足を出す) (5)が (戻す)



(6)聞こ (右足を出す) (7)えて (戻す) (8)来る (左足を出す) (9)よ (戻す)



(10)ホネ (右に踏み込む) (11)ホネ (左に踏み込む) (12)ホネ (右に踏み込む)



(13)ホネ (左に踏み込む) (14)ホネホネホネホネ (下から手を巻き上げながら) (15)カルシウム (最後は力こぶ)

毎日、5本の指で確かめてみましょう!



食事バランスの手



とくしま食育推進研究会

「自分のからだは自分で守ろう!」をモットーに「食」を通して病気を予防する、予防医学の視点から、平成18年に設立された食育推進団体。徳島県下で幼児からシニアにいたるまで、幅広く食育活動を行っている。平成21年、内閣府特命担当大臣より「第1回食育推進ボランティア表彰」を受賞。

とくしま食育推進研究会