

項目	もくひょう 目標		
	保育園児 幼稚園児	小学生 1~3年生	小学生 4~6年生
① なわとび	にち かいじょう 1日50回以上	にち かいじょう 1日100回以上	にち かいじょう 1日200回以上
② ストレッチを しよう	 ストレッチ	 いすストレッチ	ストレッチ、いすス トレッチのどちらかを1 にち かい よゆう 日1回、余裕がある時 は、両方やってみよう。
③ 体操をしよう	 ドラえもん曲に あ 合わせて体操をし よう。	ドラえもんまたはACT せんしゅ いっしょ SAIKYOの選手と一緒に トレーニングのどちらかを やってみよう。スポーツを している子はトレーニング にチャレンジしてみよう。	 ACT SAIKYOの せんしゅ いっしょ 選手と一緒にト レーニング。
④ 親子で体操を しよう	 こころん体操 おやこ 親子でたのしくやってみよう。		
⑤ あいうべ体操	にち かいじょう 1日10回以上	にち かいじょう 1日20回以上	にち かいじょう 1日30回以上
⑥ ハミガキ	しっかりハミガキをしてよごれをおとそう。		
⑦ 食事	やさい・さかな・まめなどをよくかんで食べよう。		
⑧ すいみん	はや はや 早ね早おきをこころがけて、8時間以上ねよう。		
⑨ メディアの時間	き じかん まも 決められた時間を守り、ねる前は見るのをやめよう。		
⑩ その他	じぶん 自分でかんがえて、目標を決めよう。		

もくひょう  
**目標をかいてね**

---

はじめた日

が 月 日

**かんそう**

---



---

**おうちのひとのことは**

---



---

# やってみたいことを決めて 30かいのチャレンジ!!

## パワーがでる食べもの

**1** **アボカド婦人**  
ふじん  
せかいいちえいようか たか  
「世界一栄養価の高い  
くだもの  
果物」としてギネスに  
にんてい  
認定されていますわよ

**2** **サツマイモ家族**  
さつまいも  
家族  
かぞく

**3** **おこめ**  
おこめ  
ジャパン

**4** **ミスター Mr. ジャガイモ**  
ジャガイモ

**5** **ぷくぷくサカナくん**  
さかな た  
魚を食べると頭がよくなる  
といわれているよ

**6** **びっくりハマグリ**  
ハマグリ

**7** **エビじい**  
エビ

**8** **ペコペコおタコ**  
おタコ

**9** **きょうだいダイズ3兄弟**  
はたけ にく  
「畑の肉」とよばれているくらい  
しつ ほうふ  
タンパク質が豊富なんだぜ

**10** **ダイコン役者**  
やくしゃ

**11** **ひよっこりシイタケ**  
シイタケ

**12** **バキバキホウレンソウ**  
ホウレンソウ

**13** **もぐもぐブロッコリー**  
けんこう からだ たも  
ぼくには健康な体を保つ  
ひつよう えいよう おお  
ために必要な栄養が多く  
ふく  
含まれているよ

**14** **インテリオクラ**  
オクラ

**15** **ハツラツトマトちゃん**  
あさ た  
トマトは朝に食べるのがベ  
けっかん ひふ  
ストだよ~! 血管や皮膚の  
けんこう まも  
健康を守っているよ!

**16** **ぼう タケノコ坊や**  
タケノコ

**17** **おやかた キュウリ親方**  
キュウリ

**18** **しょぼしょぼピーマン**  
ピーマン

**19** **すやすやキャベツ**  
キャベツ

**20** **ニンジン侍**  
さむらい  
め ねんまく けんこう まも  
目や粘膜の健康を守つ  
ているでござる

**21** **シャキッとゴボウ**  
ゴボウ

**22** **カボチャランタン**  
たね  
「種」もおいしく  
た  
食べられるんだぜ!

**23** **ツッパリアスパラ**  
アスパラ

**24** **だんしゃくナス男爵**  
ナス

**25** **トウモロコシガール**  
えら  
ヒゲがふさふさのものを選んでね♪  
み  
実がたっぷりついている証拠よ♪

**26** **しくしくタマネギ**  
タマネギ

**27** **レンコンツインズ**  
レンコン

**28** **ミネラルワカメ**  
うみ やさい  
「海の野菜」ともよばれ  
えいようそ ほうふ  
ていて、栄養素が豊富~

**29** **さむらいダイズ3兄弟**  
はたけ にく  
「畑の肉」とよばれているくらい  
しつ ほうふ  
タンパク質が豊富なんだぜ

**30** **ドラえもん曲に合わせた体操をしよう**

# かぞくでバランスのいい食事をとろう

**1** **アボカド婦人**  
ふじん  
せかいいちえいようか たか  
「世界一栄養価の高い  
くだもの  
果物」としてギネスに  
にんてい  
認定されていますわよ

**2** **サツマイモ家族**  
さつまいも  
家族  
かぞく

**3** **おこめ**  
おこめ  
ジャパン

**4** **ミスター Mr. ジャガイモ**  
ジャガイモ

**5** **ぷくぷくサカナくん**  
さかな た  
魚を食べると頭がよくなる  
といわれているよ

**6** **びっくりハマグリ**  
ハマグリ

**7** **エビじい**  
エビ

**8** **ペコペコおタコ**  
おタコ

**9** **きょうだいダイズ3兄弟**  
はたけ にく  
「畑の肉」とよばれているくらい  
しつ ほうふ  
タンパク質が豊富なんだぜ

**10** **ダイコン役者**  
やくしゃ

**11** **ひよっこりシイタケ**  
シイタケ

**12** **バキバキホウレンソウ**  
ホウレンソウ

**13** **もぐもぐブロッコリー**  
けんこう からだ たも  
ぼくには健康な体を保つ  
ひつよう えいよう おお  
ために必要な栄養が多く  
ふく  
含まれているよ

**14** **インテリオクラ**  
オクラ

**15** **ハツラツトマトちゃん**  
あさ た  
トマトは朝に食べるのがベ  
けっかん ひふ  
ストだよ~! 血管や皮膚の  
けんこう まも  
健康を守っているよ!

**16** **ぼう タケノコ坊や**  
タケノコ

**17** **おやかた キュウリ親方**  
キュウリ

**18** **しょぼしょぼピーマン**  
ピーマン

**19** **すやすやキャベツ**  
キャベツ

**20** **ニンジン侍**  
さむらい  
め ねんまく けんこう まも  
目や粘膜の健康を守つ  
ているでござる

**21** **シャキッとゴボウ**  
ゴボウ

**22** **カボチャランタン**  
たね  
「種」もおいしく  
た  
食べられるんだぜ!

**23** **ツッパリアスパラ**  
アスパラ

**24** **だんしゃくナス男爵**  
ナス

**25** **トウモロコシガール**  
えら  
ヒゲがふさふさのものを選んでね♪  
み  
実がたっぷりついている証拠よ♪

**26** **しくしくタマネギ**  
タマネギ

**27** **レンコンツインズ**  
レンコン

**28** **ミネラルワカメ**  
うみ やさい  
「海の野菜」ともよばれ  
えいようそ ほうふ  
ていて、栄養素が豊富~

**29** **さむらいダイズ3兄弟**  
はたけ にく  
「畑の肉」とよばれているくらい  
しつ ほうふ  
タンパク質が豊富なんだぜ

**30** **ドラえもん曲に合わせた体操をしよう**

# からだをつくる食べもの

**1** **アボカド婦人**  
ふじん  
せかいいちえいようか たか  
「世界一栄養価の高い  
くだもの  
果物」としてギネスに  
にんてい  
認定されていますわよ

**2** **サツマイモ家族**  
さつまいも  
家族  
かぞく

**3** **おこめ**  
おこめ  
ジャパン

**4** **ミスター Mr. ジャガイモ**  
ジャガイモ

**5** **ぷくぷくサカナくん**  
さかな た  
魚を食べると頭がよくなる  
といわれているよ

**6** **びっくりハマグリ**  
ハマグリ

**7** **エビじい**  
エビ

**8** **ペコペコおタコ**  
おタコ

**9** **きょうだいダイズ3兄弟**  
はたけ にく  
「畑の肉」とよばれているくらい  
しつ ほうふ  
タンパク質が豊富なんだぜ

**10** **ダイコン役者**  
やくしゃ

**11** **ひよっこりシイタケ**  
シイタケ

**12** **バキバキホウレンソウ**  
ホウレンソウ

**13** **もぐもぐブロッコリー**  
けんこう からだ たも  
ぼくには健康な体を保つ  
ひつよう えいよう おお  
ために必要な栄養が多く  
ふく  
含まれているよ

**14** **インテリオクラ**  
オクラ

**15** **ハツラツトマトちゃん**  
あさ た  
トマトは朝に食べるのがベ  
けっかん ひふ  
ストだよ~! 血管や皮膚の  
けんこう まも  
健康を守っているよ!

**16** **ぼう タケノコ坊や**  
タケノコ

**17** **おやかた キュウリ親方**  
キュウリ

**18** **しょぼしょぼピーマン**  
ピーマン

**19** **すやすやキャベツ**  
キャベツ

**20** **ニンジン侍**  
さむらい  
め ねんまく けんこう まも  
目や粘膜の健康を守つ  
ているでござる

**21** **シャキッとゴボウ**  
ゴボウ

**22** **カボチャランタン**  
たね  
「種」もおいしく  
た  
食べられるんだぜ!

**23** **ツッパリアスパラ**  
アスパラ

**24** **だんしゃくナス男爵**  
ナス

**25** **トウモロコシガール**  
えら  
ヒゲがふさふさのものを選んでね♪  
み  
実がたっぷりついている証拠よ♪

**26** **しくしくタマネギ**  
タマネギ

**27** **レンコンツインズ**  
レンコン

**28** **ミネラルワカメ**  
うみ やさい  
「海の野菜」ともよばれ  
えいようそ ほうふ  
ていて、栄養素が豊富~

**29** **さむらいダイズ3兄弟**  
はたけ にく  
「畑の肉」とよばれているくらい  
しつ ほうふ  
タンパク質が豊富なんだぜ

**30** **ドラえもん曲に合わせた体操をしよう**