

だいすきな おやつは なに？

いつも たべている おやつに ○をつけてみよう。



おやつを たべすぎると ごはんが たべられなく なっちゃうよ。きを つけようね。



ひるま、げんきに あそんだり
べんきょう したりすると
よるには ねむくなるよ。
ぐっすり ねむると また げんきになるよ。

たくさん うごいて、しっかり たべよう。
まいにち、げんき いっぱいになるよ。

「げんきのもと」

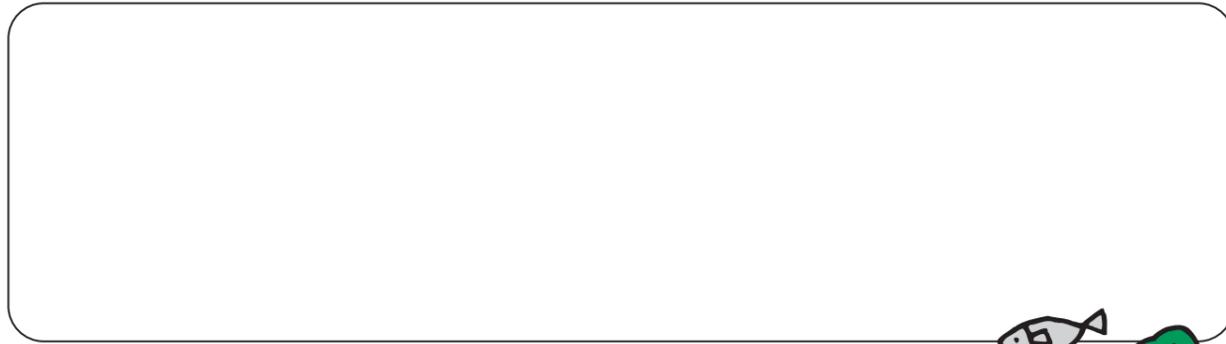
げんきの もとは なんだろう。



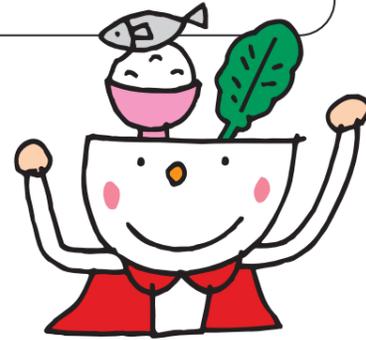
おなまえ

おなかが すくのは どんなとき？

どんな ときにおなかが すくのか
おもいだしてみよう。



ごはんを たべたら、
どうなる？



たべないと げんきが なくなっちゃう。
だから「たべもの」が ひつよう なんだね。



ごはんを たべると こんなことが できるよ



たくさん あそんだり
はしったり できる



ちから
つよい 力が だせる



じゅぎょうちゅう
おお
大きな こえで
はっぴょう できる

しっかり たべると、からだも あたまも
げんき いっぱいになるよ。