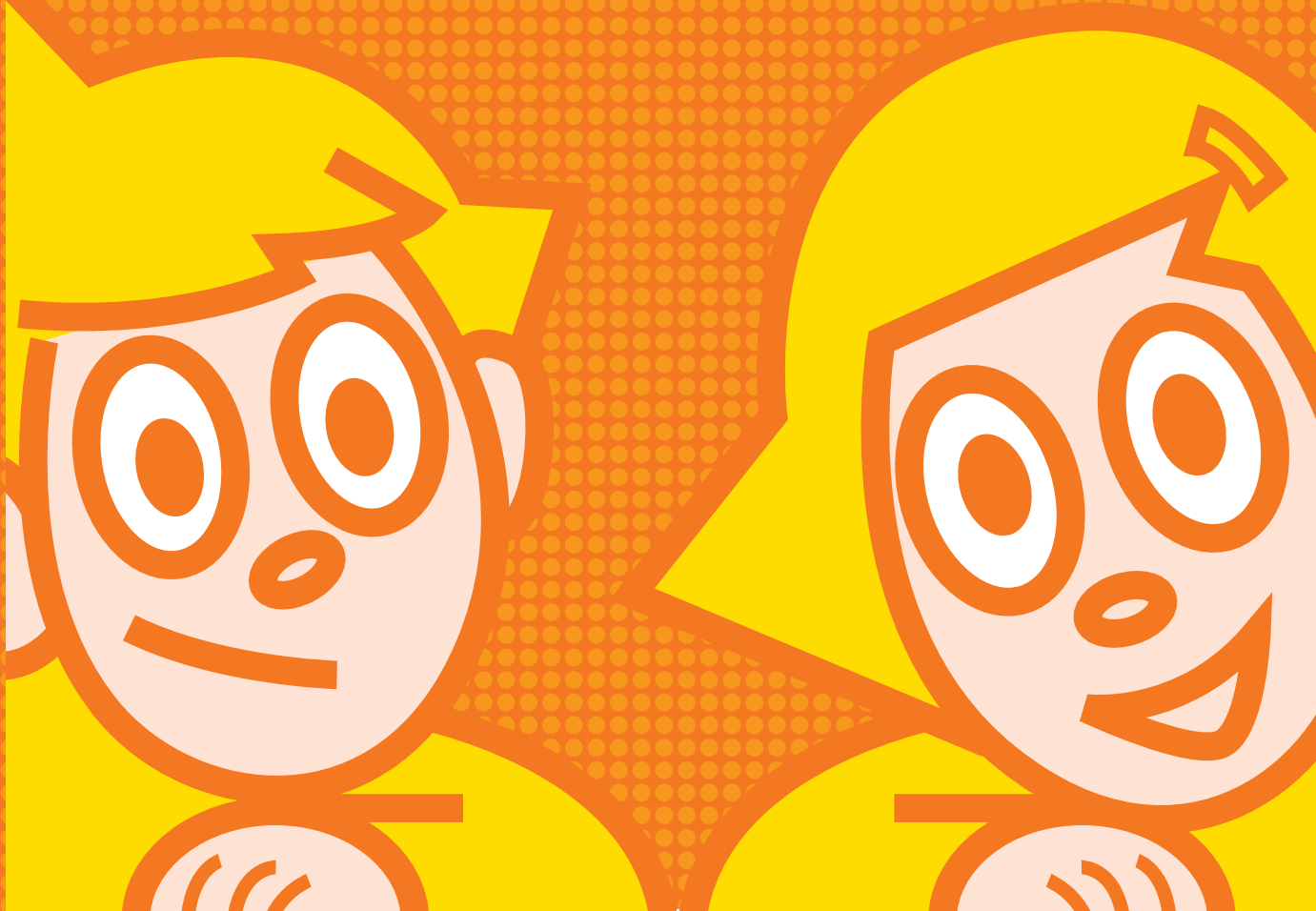


# げんきアップノート

ふろく「チェックファイル」付き

5・6年生用



# げんきアップノート

## 1 食べる 3

アップルタウンで食べもの調達!	4
朝ごはん <sup>あさごは</sup> でエネルギー満タン!	5
食べる前に、ちょっと待った!	7
間食はあかん?	8
食べるものに感謝!! <sup>かんしゃ</sup>	9

## 2 動く 10

動くと育つ?	11
カラダヲウゴカサナイト、キミハ...	12
ホップ、ステップ、ジャンプアップ!!	13
家の中で動く?	14
アップルタウンは毎日変わる!?	15
外には何か <sup>なにか</sup> が待っている!	16

## 3 休む 17

つかれたら、ねむるべし!	18
イライラするのはなぜ?	19
夜に出るもの...!?	20
おしゃべりで心の休養!	21
早起きはサイコー!!	22
これがマイスケジュールだ!	23

## ふろく チェックファイル

ファイル 1	ひみつのメッセージを読みとろう!	24
ファイル 2	栄養 <sup>えいよう</sup> とって、魚をゲット!	25
ファイル 3	どうやって飛んでるの?	26
ファイル 4	タワーの頂上 <sup>ちようじやう</sup> をめざせ!	27
ファイル 5	森にかくれたナゾ <sup>なぞ</sup> を解け!	28
ファイル 6	アップルタウンスピード王決定戦	29

### おうちの方へ

このノートは、近年、朝食欠食や夜更かし、運動不足など、生活習慣の乱れが目立ってきている大阪の子どもたちに元気になってもらうために作られました。「食事」「運動」「休養」について、お子さんと一緒に生活をふり振り返りながら理解を深め、それぞれのお子さんのペースに合わせた達成目標を設定し、「チェックファイル」のページでチェックしながら生活を改善していけるようになっていきます。「生活改善」は、お子さんだけでできるものではありません。おうちの方もこのノートを楽しんでお使いいただき、お子さんとともに「げんきアップ」していきましょう。

ここは、大阪のとある町、アップルタウン。  
今、ここアップルタウンでは何かおかしいことが起こっています。  
子どもたちに元気がなく、外で遊ぶ子どもたちの姿も見かけません。そのせいで、アップルタウンの元気のしるしであるりんごの木は実をつけなくなってしまいました。  
どうしてこんなことが起こっているのでしょうか。