

# 1 食べる

ある日、学校帰りのケンタとヤスコのところに  
1枚の葉っぱがまい降りました——



**Apple Kamen**  
このままではアップルタウンが危ない。  
町を元気にするには子どもたちのパワーが  
必要なんだ！君たちがこのノートで元気に  
なったら、アップルタウンも元気になるはずだ。  
まず「食べること」の大切さを知ること  
から始めてくれ！！

アップル  
仮面

- 食べることの大切さ？
- 食べることってそんなに大切な？
- アップル仮面って？

## まず「食べること」についてのセルフチェックをしてみよう！

- |                     |        |             |         |
|---------------------|--------|-------------|---------|
| 朝ごはんを食べている          | ( a.毎日 | b.週に3~5回食べる | c.いいえ ) |
| 給食をいつも残さず食べている      | ( a.はい | b.ときどき残す    | c.いいえ ) |
| 栄養バランスを考えながら食事をしている | ( a.はい | b.だいたい考えている | c.いいえ ) |
| おやつや夜食を食べ過ぎていない     | ( a.はい | b.ときどき食べ過ぎる | c.いいえ ) |



aが2点、bが1点、cが0点で、合計が  
6点以上・・・かなりいいね。このノートで満点(8点)目指してステップアップ！  
3~5点・・・このノートで自分の食生活についてもう少しよく考えてみよう。  
2点以下・・・このノートで食べることの大切さに気づくことから始めよう！

### おうちの方へ

大阪の小学4年生が「朝食を食べない日がある」割合は約22%で、全国平均に比べても高く、朝食をとらない子ほど「だるさ」「疲れ」「イライラ」「頭痛」など身体の不調を訴えやすいというデータもあります(H13年「健康おおさか21」)。また、高学年になるに従って、コンビニエンスストアやファーストフード店などでの購入が容易になり、間食、夜食などが増え、栄養がかたよりがちになったり、肥満のもとになったりします。不足しがちな野菜を工夫して多くとる、一日を通してバランスのとれた食事ができるようにするなど、お子さんと一緒に食生活を見直していきましょう。

## アップルタウンで食べもの調達！

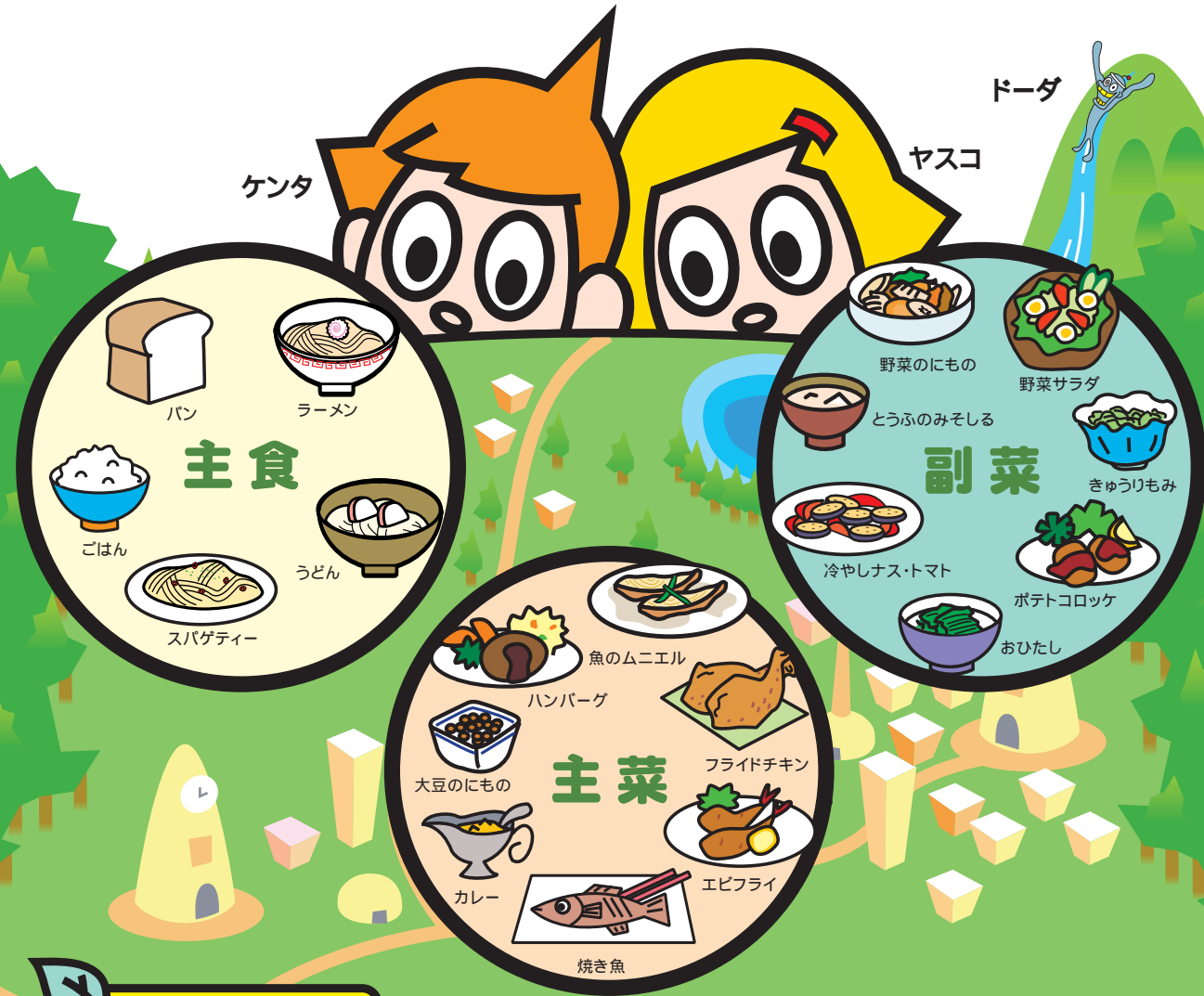
あー、おなかへったー！ バスケットのあとは、きょうもラーメン！

きょうも？ 毎日同じものばかりじゃだめだよ。

主食・主菜・副菜の3つのグループからバランスよく食べなきゃ  
栄養がかたよっちゃうよ。

ケンタ

ヤスコ



### チェックタイム

きょうの給食のメニューを、主食、主菜、副菜に分けてみよう！

主食

主菜

副菜

# 朝ごはんはエネルギー満タン！

わっ、間にあわない!!  
朝ごはん食べてる  
ひまないよー。



わたしもジュース  
だけでいいわー。



おはよう、ヤスコ、ケンタ。おいおい君たち、朝ごはんは食べてないの?  
困ったなー。朝ごはんを食べないとどんなことが起こるか知ってる?

## たとえばこんなことはなかったかな？

授業中ぼーとしてた

なんとなく元気が出なかった

ノートをとるのが面倒くさかった

イライラして落ち着かなかった

ねむかった

勉強に集中できなかった

ほかに朝ごはんを食べなかった時にどんなことが起こった？



日比野先生

2つ以上当てはまった人、原因は朝ごはんにあるかもしれないよ。  
朝ごはん「おはよう」のあいさつは、1日を元気に過ごすためにとって大切なものなんだよ。

人間はねむっている間もエネルギーを消費してるから、朝起きたとき、エネルギータンクはからっぽだ。そのまま朝ごはんを食べないでいると昼までからっぽの状態が続くんだから、脳や体がうまく働かないのは当然だよ。

どうりで午前中は頭がさえないと思ったわ。  
あしたからちょっと早く起きて朝ごはん食べようかなー。

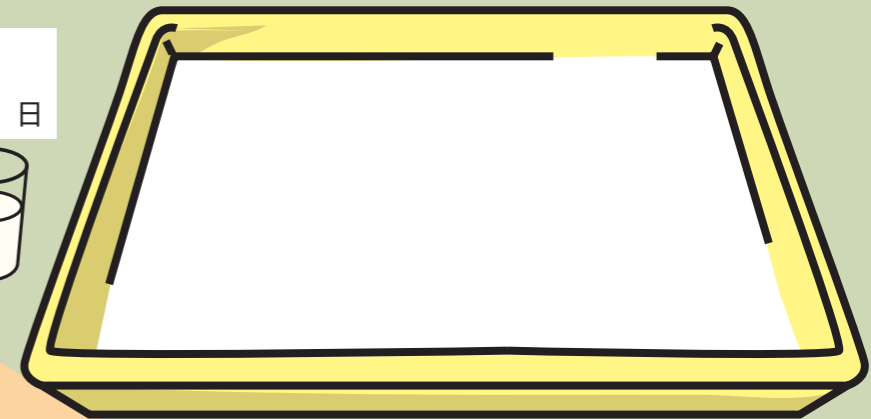
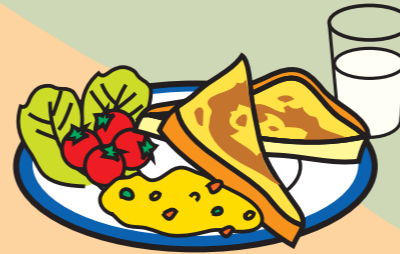
ぼくは休みの日には、将来シェフになる練習のために自分で作ってるよ。やってみると料理は楽しいよ!



野菜バリバリ  
朝食モリモリ!

4ページの3つのグループの中から選んだり、自分で考えたりして、朝ごはんのメニューを絵にしてみよう。もし作れたら作った日も書こう。

作った日  
月 日



<例えばヤスコの朝ごはんは>

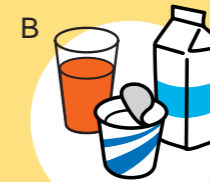
フレンチトースト ミックスベジタブル入りスクランブルエッグ サラダ菜2枚 プチトマト4個 牛乳

## チェックタイム

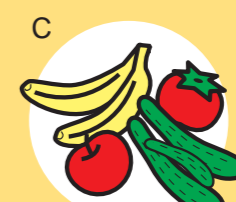
### 元気のでる朝ごはんにチャレンジ!



ご飯やパン、コーンフレークなどを食べた



ヨーグルトを食べたり、牛乳や、果物・野菜のジュースを飲んだ



野菜や果物を食べた



おかずを食べた

4つのうち、朝食でよく食べているのは..(いくつでもいいよ)

もっと元気の出る朝ごはん、24ページのチェックファイルでチャレンジ!

# 食べる前に、ちょっと待った！



👁️ いつも料理をしていたら、おいしいものが作れるようになったよ。いっぱい作ったからいっぱい食べるぞー!!  
ラーメンとお好み焼きとたこ焼きだ!

👁️ わたし、晩ごはんはケーキ1個だけにしとくわ。

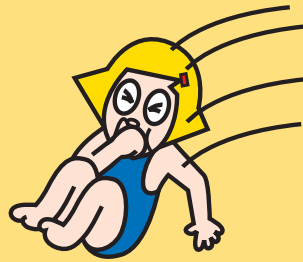
👁️ ヤスコ、ケーキ1個はごはん1ぱいよりエネルギーが多いって知ってる? ケーキよりごはんとか何かおかずを食べたほうが、栄養がかたよらなくていいんだよ。  
ケンタはエネルギーをとりすぎ。  
エネルギーはとりすぎるとあまった分が体の中にたまって、よくないんだよ。

## チェックタイム

もし、ポテトチップスを袋半分(約300kcal)余分に食べたら、これだけ運動しないとエネルギーが余っちゃって、体によくないし、太る原因にもなるんだって!! 大変!



なわとびだったら	30分くらい
水泳(クロール)	30~40分
サッカー	30~40分
サイクリング	40~70分
散歩	3時間くらい



カロリーの量に気をつけて間食をとるようにしようね



スナックめん  
1個 約450kcal



バナナ  
1本 約80kcal



ショートケーキ  
1個 約240kcal



ヨーグルト  
1個 約140kcal



炭酸飲料  
1缶 約120kcal

kcal(キロカロリー):エネルギーの単位。ごはん60g(茶わんに半分くらい)で100kcalです。

# 間食はあかん?

👁️ おなかへったー。もうすぐ晩ごはんだけど、ポテトチップスでも買って食べよっかなー。  
👁️ ヒョホホ、ここにあるぞ、どーだ? えんりよするな、食べようぜ。



👁️ うん、食べる、食べる!  
あつ、また、葉っぱだ。



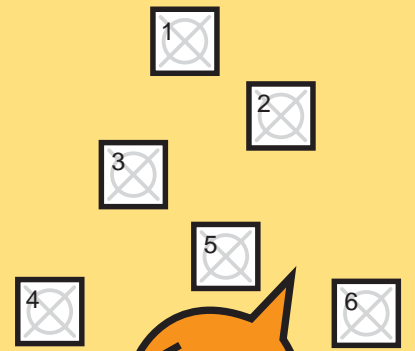
「待って!今、おやつを食べると晩ごはんが食べられるかな? 外でかんたんに買えるおやつや夜食などは、「糖分・脂肪分・塩分」などが多いよね。食べる量や時間、それに、食事との栄養バランスも考えて食べるようにしよう。」

アップル 仮面

## チェックタイム

### 下の健康〇×クイズに答えられるかな?

- 第1問 食べ物はできるだけ早く胃の中に入れた方が、消化が良く、太りにくい
- 第2問 おやつには、ビタミンやカルシウムの豊富な果物や小魚を食べるとよい
- 第3問 お茶わん1ぱいのごはんは、ケーキ1個よりエネルギーが高い
- 第4問 野菜や海草は食物せんいが豊富なので身体の中をそうじしてくれる
- 第5問 脂肪はまったくとらない方がよい
- 第6問 アレルギー等で食べられないものがあったても同じ栄養を持つ他の食品をとればよい

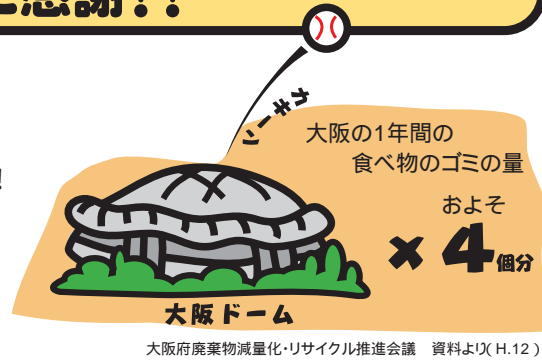


ど~だ、ど~だ!  
不正解が4問以上だった君はもうちょっと食べる物に気をつけよう~。



# 食べるものに感謝!!

- 👤 きょうの給食の野菜のにも食べたくないなあ。
- 👤 何言ってんのー、じゃあケンタは今日の給食ぬき!!
- 👤 えー!? 食べるよ、もうー! いただきます。
- 👤 きみたちは1日中何も食べないなんてことは



これまでなかっただろうけど、地球上には食べるものがなかったり、栄養状態が悪くて死んでしまう子どもたちがたくさんいるんだよ。食べ残したり、食べずに捨ててしまったりするゴミが、大阪だけでなんと1年に140万トンも出るらしいね。

👤 そうか、じゃあ、残さず全部食べまーす。

## チェックファイル

### おうちの人といっしょにチェックしてみよう。

1. レストランで注文したとき、注文しすぎて残した。
2. 給食を残した。
3. おなかがいっぱいになるほど、食べ過ぎた。
4. 冷蔵庫の中で野菜などがいつの間にかくさっていた。
5. 賞味期限が切れて、食べていないのに捨てた。
6. 食べもので遊んだりしてそまつにあつかった。
7. 食後に「ごちそうさま」を言わなかった。

よくある( )  
ときどきある( )  
めったにない(×)

や が多かった人は、一度おうちの人と話し合ってみよう。

チェックを毎日できない場合は、できる日だけやっぺいこう。

## 1 食べるのチェックファイル

朝ごはんのチェック p.24へ  
食べものの栄養のチェック p.25へ

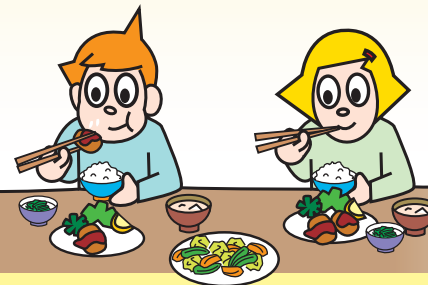
# 2 動く



Apple Kamen

「食べること」の大切さがわかったかな?  
でも食べるだけではまだ元気にはなれない。  
次に大切なことは「運動」なんだ。  
さあ体を動かそう!

アップル仮面



ヤスコはバスケットボールが大好き。将来はバスケットの選手をめざしています。でも、最新新しいゲームソフトを買ってもらったヤスコは、ゲームに夢中になっています...

## 運動することで、2つの大切な体力が身につきます。

### うごく体力

- 行動をおこす力 (筋力・しゅん発力など)
- 行動を持続する力 (持久力)
- 行動を調整する力 (じゅうなん性・たくみさ・バランス感覚など)

自分が優れていると思う体力は?

### まもる体力

- 暑さ寒さに負けない力
- 病気にかかりにくい力
- いろいろなかん境に適應できる力
- 不安やきんちょうにたえる力

今、ちょっと足りないと思う体力は?

### おうちの方へ

現代社会では、大人も子どもも毎日の生活の中で体を動かすことが少なくなっています。高学年になると室内にいることが多くなり、ますます運動不足・体力低下がすすみ、食生活の変化とともに生活習慣病の一因ともなっています。なかでも、大阪の小学生の体力は全国平均をかなり下回っており、特に、持久力・敏しょう性の低さが目立ちます。また、男子より女子の方が運動をしない傾向が見られます。家庭では車などの使用を控えたり、少しでも多く歩くようにしたり、家の仕事をさせたりするなど、意識して身体を動かすことをおうちの方も一緒に心がけるようにして、元氣アップしましょう。

## 動くと育つ？



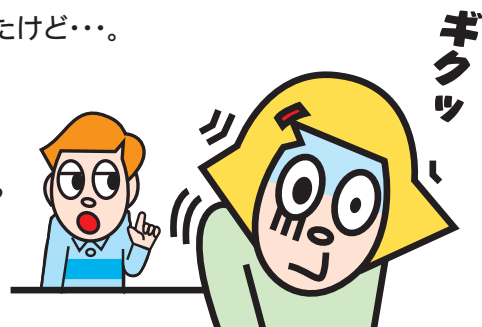
体力つけるのはいいけど、大人になってからでもいいんじゃないですか、先生。

でもね、ケンタ。運動は、体力をつけるためだけではなくて、子どもにとっては、骨や筋肉、内臓、脳など体や心の『成長』に欠かせないんだ。これから一生使うその体の基をつくるのは“今”なんだ。だから、運動することは、ごはんを食べることと同じくらいに大切なことなんだよ。

わたしは運動すると気持ちいいからしてるだけだったけど…。

そう、それも大事なポイントだね。

ところで、ヤスコ、最近ちゃんとバスケの練習はしてるの？



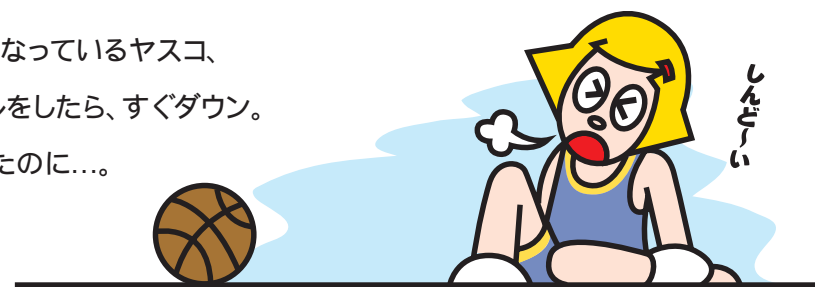
## カラダヲウゴカサナイト、キミハ…。

最近ゲームにばかり夢中になっているヤスコ、久しぶりにバスケットボールをしたら、すぐダウン。

こんなはずじゃなかったのに…。



毎日少しずつでも体を動かさないと、体力が低下してしまうんだよ！ゲームばかりしていないで、1日1回は外に出て、体を動かすようにしようね！



### チェックタイム

#### 世界の遊びにチャレンジ！

【うず巻き陣とり】ドイツの野外ゲーム

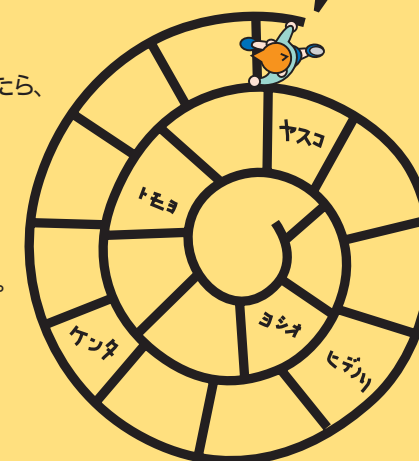
遊び方（自分たちでアレンジしてもいいよ）

- ・うず巻きを書き、約40cmくらいの幅で分割していく。
- ・マス目を1つずつ、中心に向かって片足でとびながら進む。
- ・線をふんだり、他人の陣地に入ることなく無事に中心にたどり着いたら、自分の陣地を1つかく得でき、そこに自分の名前を書く。
- ・他の人は、そこには入れずとびこしていく。
- ・自分の陣地では両足をつけて休むことができる。
- ・どこを自分の陣地にするかは、相手に勝つ戦略ポイントにもなる。

どうしても欲しい陣地は、その前後を味方チームの陣地ではさめば、手に入れることができる。

（片足でとびだけでなく、石けりしながら進んでも楽しい）

世界にはいろんな遊びがあるぞ！



世界には他にどんな遊びがあるかな？  
図書館やインターネットなどで調べたり、  
近所に外国の人が住んでいたら、みんなで聞きに行こう！

クラスやグループでやってみた感想

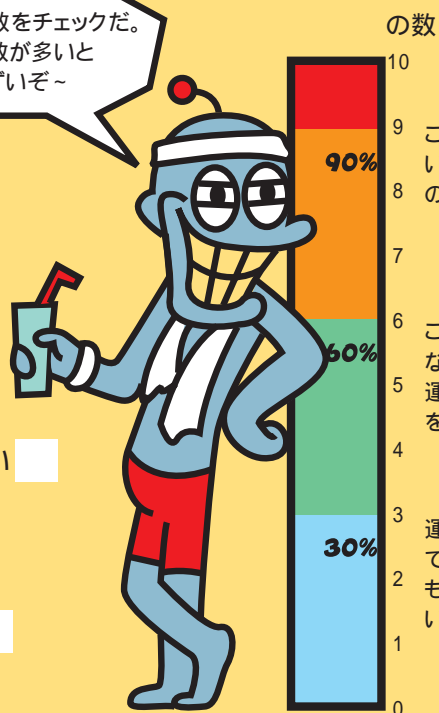
遊びの名前 \_\_\_\_\_ 国名 \_\_\_\_\_

### チェックタイム

#### ドーダチェック

- 1 体を動かすのがおっくう
- 2 かぜをひくことが多い
- 3 汗をかくのが気持ち悪い
- 4 家の仕事はほとんどしない
- 5 帰宅後はひたすらテレビ
- 6 みんなで運動するのが面どうくさい
- 7 電車に乗るとすぐ座りたがる
- 8 休日は家の中でゲームばかり
- 9 たまに腰や体のあちこちが痛む
- 10 最近太り気味だ

の数をチェックだ。  
の数が多いと  
まずいぞ～



このままでは元気になれないぞ。今の君に一番必要なのは運動、それのみだ。

このままでは運動が嫌いになってしまいかねないね。運動の気持ちよさと楽しさをもっと実感してほしいな！

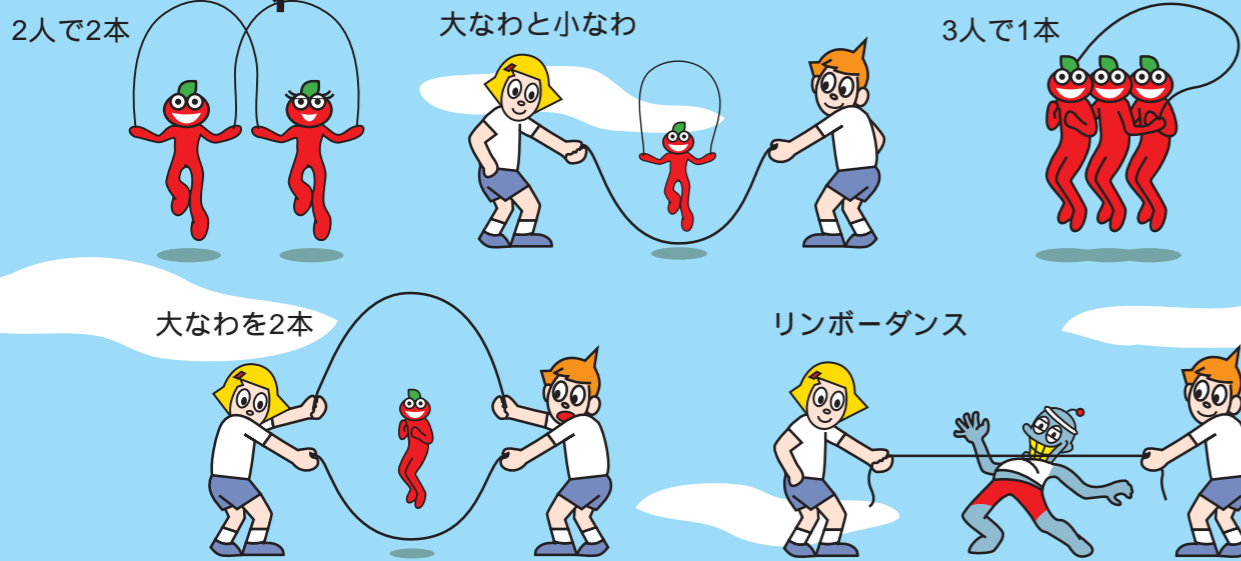
運動の楽しさを知ってくれてるんだね、うれしいな。もっとみがいてほくに近づいてくれ。



# ホップ、ステップ、ジャンプアップ!!

毎日ちゃんと運動しないとダメなのね。  
よーし、これからやるわよー!

アプリ隊の  
なわとび講座よ!



## チェックタイム

なわを使った遊びを考えて  
絵にしてみよう

記録に挑戦!  
1つとび方を決めて記録をのばしていこう!

- 1日目  回
- 2日目  回
- 3日目  回
- 4日目  回
- 5日目  回
- 6日目  回
- 7日目  回

自分で考えた  
とび方でもいいよ!

# 家の中で動く?

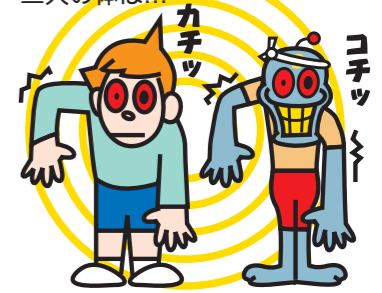
ずっとゲームを  
やっているな~。



うわー、また負けた!

どーだ! おれさまは強いだろー!

ゲーム開始2時間後。  
二人の体は...



ずっと同じ姿勢をしているのは体によくないんだよ。勉強やゲームの合い間にアップルストレッチをやったり、家の仕事を手伝って体を動かそう。心や体のつかれを取りのぞいてくれるよ。

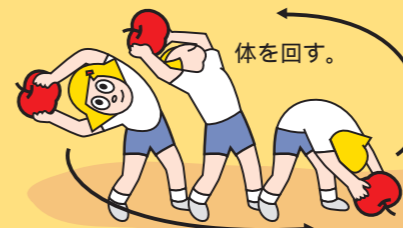
## チェックタイム

### アップルストレッチで心も体もリフレッシュ!

家の中でもできるアップルストレッチをしようかいるね。  
おうちの人や友達といっしょにやってみよう!  
それじゃあ、まずは深呼吸から...

深呼吸

手でりんごの形を作ってみよう。



上体を後ろに  
曲げてわたす。

上体を起こしてわたす。

ひざはのばす。

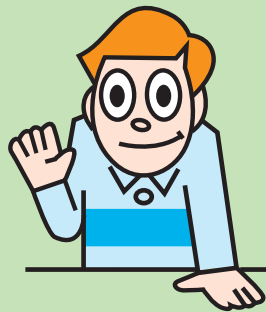


一人でもできるね!

りんごがなければ、ボールやまくらなどを使ってみてね



# アップルタウンは毎日変わる!?



きょうの宿題は、アップルタウンを歩いて『変化するもの』を見つけて写真にとったり、スケッチしてくる事です。できるだけたくさん歩いて、ほかの人が発見していないものを見つけてきてください。見つけたら、また数日後に同じ場所に行って、どう変化したか続けて記録していきましょう。

**1** カメラ

**2** パンキをめぐっている家を発見!

**3** キー

**4** キー

**5** アップル仮面?

**6** カメラ! カメラ!

**7** あく写っていない!

**8** あっつけね

先生~頭にパンキついてるよ

**9** 先生って、ほんとドジだね~

**チェックタイム** 何がどう変化した?

月 日 → 変化後 → 月 日

くわしくは他のノートに記録していったね

# 外には何かが待っている!

先生、きょうはこんなところで何するの~。

たまには自然の中で、思いっきり遊んでみよう!

でも、遊び道具がないよ~。

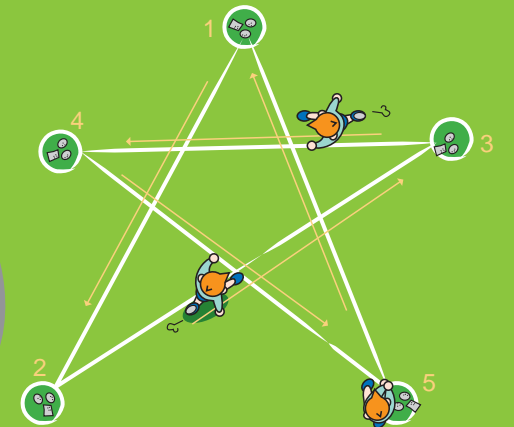
遊び道具がなくても、自然や公園の中でできる遊びはたくさんあるんだ。自分たちで考えてみよう!



考えた遊びの名前

## ★スター・ラン

まず少し大きめの石を一人5個ずつ集めてきます。石の裏に好きなスターの名前を書きます。地面に大きく星型をかき、星の頂点に人数分の石を裏返して置きます。参加者は一人ずつ1から順に走り、石を1つ拾い、そこに書いてあるスターのポーズをとって、次の円へ走ります。5つ全部やって、スタート地点にもどり、速さと演技力を競います。



木の幹に、人の顔の形がかくれていることもあるんだぜ。

## ♪ネイチャー・デザイン

自然の中には、たくさんのステキなデザインがあるって知っていましたか? まず自分の好きな模様を紙にかいて、それとよく似た模様を持つ自然のものを探してきます。持ち帰れなければ、スケッチするか写真をとるなどしておきます。一番よく似ているものを探してきた人が勝ちです。模様を友達と交かんしてもいいね。

## 2「動く」のチェックファイル

外に出て、運動や遊びをしたかどうかのチェック p.26へ  
室内で軽い運動をしたり、外を歩いたかどうかのチェック p.27



学校でもらった「おさがキッズパスポート」でスタンプラリーにかけよう!

外に出るときはぼうしをかぶるのを忘れずに!  
危ない目にあいそうになったら、「こども110番の家」などにかけこもう。