

こうもく
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日50回以上	1日100回以上	1日200回以上
①なわとび	②ストレッチを しよう	③たいそう 体操をしよう
④親子で体操を しよう	⑤あいうべ体操	⑥ハミガキ
⑦食事	⑧すいみん	⑨メディアの時間
⑩その他		

もくひょう
目標をかいてね

はじめた日

がつ
月

にち
日

かんそう

おうちのひとのことば

き
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

ふじん
アボカド婦人
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

たけ
タケノコ坊や

しまい
ミニトマト姉妹

もぐもぐブロッコリー

ひよっこり
シイタケ

うちなーごーや

ハツラツトマトちゃん

おやかた
キュウリ親方

しょぼしょぼ
ピーマン

さむらい
ニンジン侍

シャキッ
ゴボウ

カボチャランタン

トウモロコシガール

しょくじ
かぞくでバランスのいい食事をとろう

ふくふくサカナくん

びっくり
ハマグリ

エビじい

きょうだい
ダイズ3兄弟

トマト

レンコンツインズ

レモン

トマト

トマト