



かせこ 風の子カード

2013年12月1日(日)～2014年1月31日(金)

期間中YMCAはウエルネスノートの代わりに持ってきてください。

保護者の皆様へ

プログラム参加前にお子様の健康観察の上、このノートを持参してください。

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
疲労度	ふつう やや疲労 疲労大	ふつう やや疲労 疲労大	ふつう やや疲労 疲労大	ふつう やや疲労 疲労大	ふつう やや疲労 疲労大	ふつう やや疲労 疲労大	ふつう やや疲労 疲労大
保護者 許可印							
YMCA 確認印							



ぜんもんせいがい
全問正解を
めざそう!

キャンペーン期間中、YMCAに貼ってある「風の子クイズ」にチャレンジしてみよう！クイズは2週間ごとに新しくなるよ。答えがわかったら下の枠に番号を書いて、リーダーに見せてみよう！

クイズ①

ばんごうをかいてね！

クイズ②

ばんごうをかいてね！

クイズ③

ばんごうをかいてね！

クラス


なまえ



ふゆ げんき じょうぶ
冬でも元気で丈夫なカラダをつくるために!

☆ すぼ一つがうまくなる たべもののひみつ ☆

① からだがだるくて、つかれやすい。
なんだかあたまがぼーっとする…



② さむさにまけず、
げんきにからだをうごかしたいなら…

↓

マグネシウム をとろう!

↓

「ほしえび、ひじき、わかめ、みそ」

③ ひんけつにならない、
つかれにくいからだになりたいなら…

↓

葉酸(ようさん) をとろう!

↓

「ぶろっこりー、かぶのは、のり、れぱー」

④ あたまをしっかりはたらかせ、
たいりよくをつけたいなら…

↓

脂質(しじつ) をとろう!

↓

「ぶたにく、ちーず、つな、なっつ」


⑤ 「」のなかのたべものをくみあわせて、
じぶんだけの ぱーふえくとおにぎり
をつくってみよう!



⑥ つくりかたがわからない おともだちは…

↓

インターネットでしらべてみよう!
『ぐりぐら きくな』でさがしてね。

NPO法人フーズマイルぐりぐら 

<http://www.npofoodsmile.jp/>

ポイント 水分補給

クイズに答^{こた}えるともらえる「風の子クリアファイル」に、
水分補給^{すいぶんほきゅう}のおはなしがのっているよ! クイズにチャレンジして
ファイルをゲットしよう!

