



しょくじ うんどう あそ どくしょ にちさくせん  
「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

ねんめ  
3年目

ねんめ げんき  
2年目より、元気ポイントがふえるようにがんばろう！

3年目 「食事、運動・遊び、読書」90日作戦

が  
つ  
月

めあて・おきる時刻・ねる時刻を

おうちの人ときめてチャレンジしよう！

ポイントをとめて 元気になろう！  
がんばりたいことを ふやしてもいいね！

めあて

例：毎朝、野菜を食べる。  
毎日走る。雨の日はストレッチ。  
毎日30分間本を読む。 など

○おきる時刻 6時30分 ●ねる時刻 8時 分

にち 日	よう 曜	できごと・感想 など	例 早ね・早起き	食 事 ポ イ ン ト	運 動 ・ 遊 び ポ イ ン ト	読 書 ポ イ ン ト	元 気 ポ イ ン ト
1							
2							

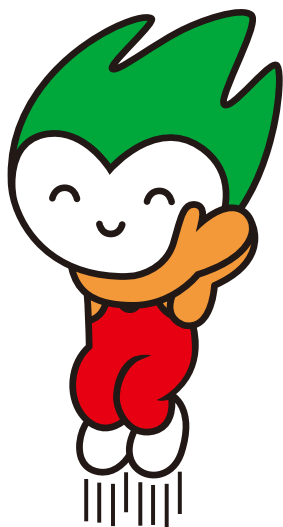
がんばりたいことを  
ふやせます。

あさ  
朝ごはんを食べたら○

うんどう そとあそ  
運動や外遊びをしたら○

ほん よ  
本を読んだら○

しょくじ うんどう あそ どくしょ  
「食事」「運動・遊び」「読書」の3つに  
○がついたら、色をぬろう。



ねんめ きろく み  
※2年目までの記録を見て、どこをどのように  
がんばったらいいか作戦を立てよう！