みんなはエネルギーってことばを聞いたことがあるかな？

どこかで聞いたことがあるかもしれないけれど、あまりよくわからないね。

エネルギーってなんだろう？

エネルギーってなんだろう？

たくさん走ってからだを動(うご)かすと、そのあとにはつかれるよね。

じつは、そうやってつかれるのも、みんながエネルギーをつかっているからなんだ。

からだを動(うご)かすとエネルギーを使(つか)う！

エネルギーってなんだろう？

つかれたとき、みんなはどうやってエネルギーをとりもどすかな？

おなかがすいていると元気（げんき）がでないけど、ごはんを食（た）べるとまた元気（げんき）になるね。

ごはんがみんなのエネルギーのもと