

いしかわ食育ブックにとり組もう!

まいにち 毎日のごはんがあなたの心と体をそだてます。

食べものや自ぜん、それから食べものをそだてたり、はこんだり、りょう理したり
してくれるたくさんの人たちのありがとのかんしゃの気もちを大切にしましょう。

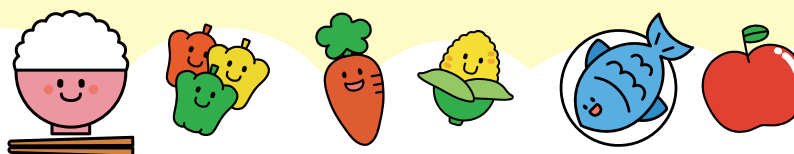
この食育ブックで、楽しく自分の食生活のことを考えよう!

いしかわ 食育ブック1

デジタル
ブック

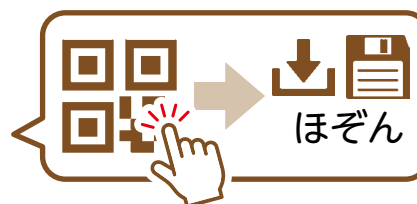


いしかわ食育ブックのつかい方



1 学ぶ

みぎうえ 右上のQRコードを読みとって、
いしかわ食育ブック1～5の食育について学びます。
マークは、QRコードからワークにとり組みます。

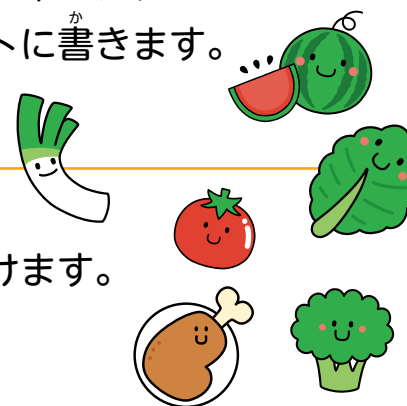


2 チャレンジもくひょうを立てる

いしかわ食育ブックの6ページのもくひょうれいから、チャレンジ
もくひょうをきめて、うらページの食育チャレンジシートに書きます。

3 もくひょうに7日間チャレンジ!

うらページの食育チャレンジシートに、
とり組んだ日づけとたっせいできたもくひょうに○をつけます。
7日間とり組んだら、○の数を数えて、合計を書きます。
さい後に、かんそうを書いて、学校にてい出します。



チャレンジした人は、 月 日 () までに学校にてい出してください。

食育ブック1は、小学1・2年生向けに作成したものです。
〈参考資料〉「たのしい食事つながる食事」
(平成28年2月文部科学省)
「食育ガイド」(平成31年1月農林水産省)

保護者の皆様へ

石川県では、家庭における食育を推進しています。ぜひ、お子様と一緒に楽しく取り組んでいただければと思います。食事の時間は、お子様と心を通わす大切な時間です。お子様がチャレンジすることに意欲が高まるような声をかけてあげてください。裏ページの食育チャレンジシートに「お子様への一言」の欄がありますので、ぜひご記入ください。

学校の先生へ

家庭で食育に取り組んでいただけるよう、学校でご指導ください。また、学校での食育の副教材として、活用していただけると幸いです。

石川県ホームページ
「いしかわ食育チャレンジ事業」



令和7年度 食育チャレンジシート

わたしのチャレンジもくひょう（食育ブック6ページからえらんで書きましょう）

①
②
③

チャレンジもくひょうがたっせいできたら、○をつけましょう。 めざせ15こ!

わたしの チャレンジ もくひょう	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みっかめ 3日目	よっかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	なのかめ 7日目	れい いちにちめ 1日目
	/	/	/	/	/	/	/	12/27
①	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
②	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
③	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

けっか

○の数は、ぜんぶで こでした。

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

かんそう

チャレンジがおわったら書きましょう。

★ わかったことに○をつけましょう。

1. かんしゃして食べること
2. 朝ごはんの大切さ
3. はしの使い方
4. おやつのお食べ方
5. 旬のお食べ物

★ チャレンジしたかんそうを書きましょう。

★ おうちの方からお子様へ一言