

いしかわ食育ブックに取組もう!

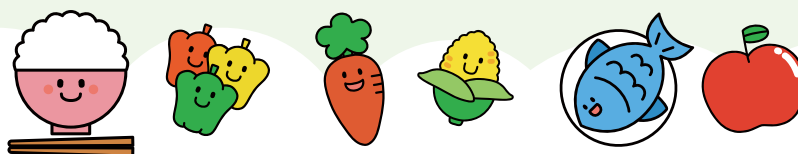
毎日のごはんがあなたの心と体を育てます。

食べ物や自然、それから食べ物を育てたり、運んだり、料理したりしてくれる

たくさんの人たちへの感謝の気持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!

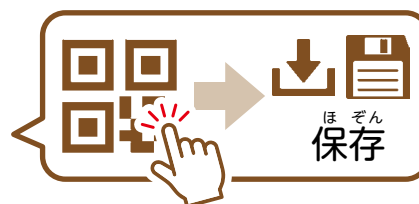
いしかわ食育ブックの使い方



1 学ぶ

右上のQRコードを読み取って、
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取り組みます。

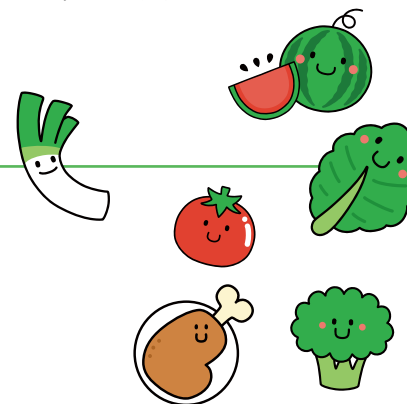


2 チャレンジ目標を立てる

いしかわ食育ブックの6ページの目標例から、チャレンジ目標を決めて、
うらページの食育チャレンジシートに書きます。

3 目標に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、
取り組んだ日付と達成できた目標に○をつけます。
7日間取り組んだら、○の数を数えて、合計を書きます。
最後に、感想を書いて、学校に提出します。



いしかわ食育ブック3

デジタル
ブック



食育ブック3は、小学5・6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」



QRコードは、隣デンソーウェブの登録商標です。

チャレンジした人は、 月 日 () までに学校に提出してください。

令和7年度 食育チャレンジシート

年 組 番

名前

わたしのチャレンジ目標（食育ブック6ページから選んで書きましょう）

①
②
③

チャレンジ目標が達成できたら、○をつけましょう。

めざせ15個!

わたしの チャレンジ 目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	例 1日目
	/	/	/	/	/	/	/	12/27
①	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
②	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
③	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

チャレンジが終わったら書きましょう。

感想

★ わかったことに○をつけましょう。

1. 食塩のとりすぎに注意すること
2. 食べ物の3つの働き
3. 朝ごはんづくりのポイント
4. 地域でとれる食べ物
5. 災害時の食について

★ チャレンジした感想を書きましょう。

★ おうちの方からお子様へ一言

結 果

○の数は、全部で 個 でした。