

いしかわ食育ブック1

つかい方

① 学ぶ

いしかわ食育ブック1～5の食育について学びます。

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

さい後の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ます。

③ もくひょうにチャレンジ!

チャレンジもくひょうに7日間とり組んで、学校にほうこくします。

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

1. かんしゃして食べよう

わたしたちは、生きもののいのちをいただいて生きています。

また、食べものをそだてたり、とったり、はこんだり、作ったりしてくれる人たちのおかげで、毎日ごはんを食べることができています。

かんしゃの気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

いただきます



ごちそうさまでした



① かんしゃの気持ちを書いてみましょう



ワーク①



こめ、や、い、にく、さかな
米、野菜、肉、魚も
みんな生きていたもの



さかなをとって
くれる人



うしをそだてて
くれる人



こめ、や、い、にく、さかな
米や野菜を
作ってくれる人



食べものをはこんだり
売ったりしてくれる人



はたらいてくれる
家の人



い、く、さかな
食じを
作ってくれる人

2. 朝ごはんのやくわりについて知ろう

② 毎日、朝ごはんを食べていますか？

ワーク②



朝ごはんを食べると

あ～、おなかすいた。
いただきます！

行ってきます！



おなかめ、
すっきりうんちが
出ます。



わ
分かった！
できた！



エネルギー
のもと！



朝ごはんのえいよう
がのうや体に行きわ
たり、のうや体が早い
時間から目ざめます。



お昼ごはんの時間
まで、べん強にしゅ
う中したり元気に
活どうできたりし
ます。

朝ごはんをしっかり
食べるためには



早おきして、からだをうご
かしましょう。お手つだい
をするのもいいですね。



ねる前におかしなどを
食べないようにしましょう

夜ふかしを
しないように
しましょう



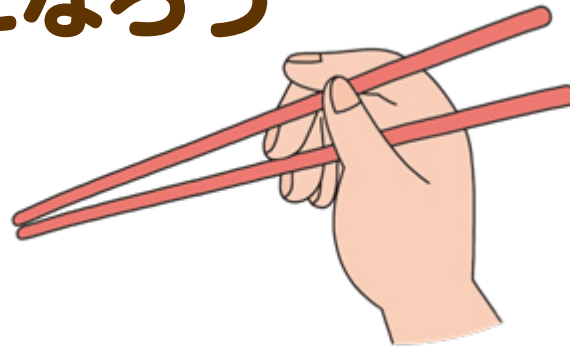
できることからはじめてみよう

はや はや あさ
早ね早おき朝ごはん

もんぶ かがくしょう
(文部科学省)



3. はし名人になろう

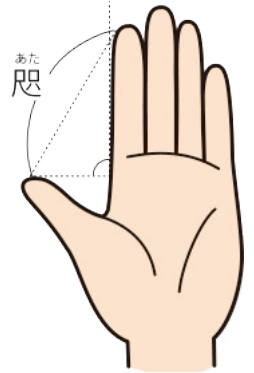


保護者の方へ、学校の先生へ

使いやすいはしの長さの目安は、「一咫半」と言われています。

一咫は、親指と人差し指を直角に広げた時のそれぞれの指先を結んだ長さです。

箸の長さは1.5咫 が使いやすいとされています

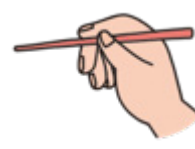


農林水産省ホームページから抜粋

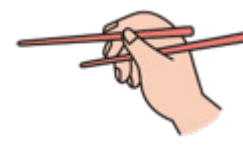
はしのもち方



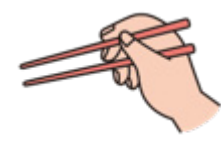
①正しいえんぴつ^{ただ}の^{かた}もち^{ぼん}方ではしを1本もつ。



②はしを「1の字」^しを書く^かようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親^{ぼん}ゆびの^{おや}つけねから、中^{なか}ゆびとくすり^{あいだ}ゆびの^{とお}間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。

はしを つか 使ってみよう



やってはいけない はしのつかい方



さしばし



まよいばし



もちばし



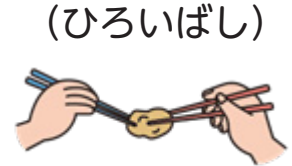
なみだばし



よせばし



はしわたし
(ひろいばし)



4. おやつ^たの食べ方^{かた}を考えてみよう^{かんが}

おやつを^た食べすぎると、ごはんが^た食べられなくなります。どんな^た食べ方^{かた}がいいのか^{かんが}考えてみましょう。

おやつは^た食べる時間^{じ かん}と^{かんが}りょうを^た考えて^{かんが}食べ^たましょう

おやつは、^{しょく}食^{まへ}じの^た前に^た食べすぎたり、^{じ かん}時間を^{きめず}に^ただらだら^た食べたりすると^{たいせつ}大切な3^たどのごはんが^{きちん}と^た食べられなくなります。

おやつを^た食べる^たときには、^{りょう}りょうや^{じ かん}時間を^{きめて}食べる^たように^{かんが}しましょう。



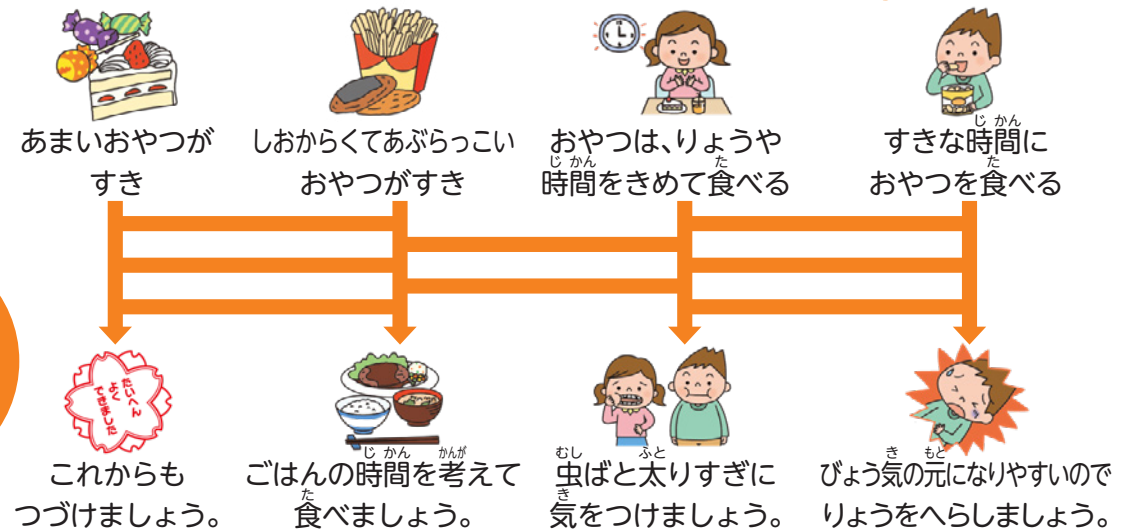
おにぎり^たとくらべてみよう

(日本食品標準成分表2020年版)



エネルギーの
りょうは
ほとんど同じ

おやつ^たのあみだくじ^{あみだくじ}ゲーム^{あみだくじ}だよ!



③ おやつ^たのやくそく^{やくそく}を^{きめよう}きめよう

ワーク③



保護者^{たてがみ}の方^{かた}へ、学校^{がっこう}の先生^{せんせい}へ

おやつ^たの意味^{いみ}を知^しりましょ^うう
(農林水産省ホームページ)



5. 旬の食べものを見つけよう

いしかわの食材
(石川県ブランド戦略課)

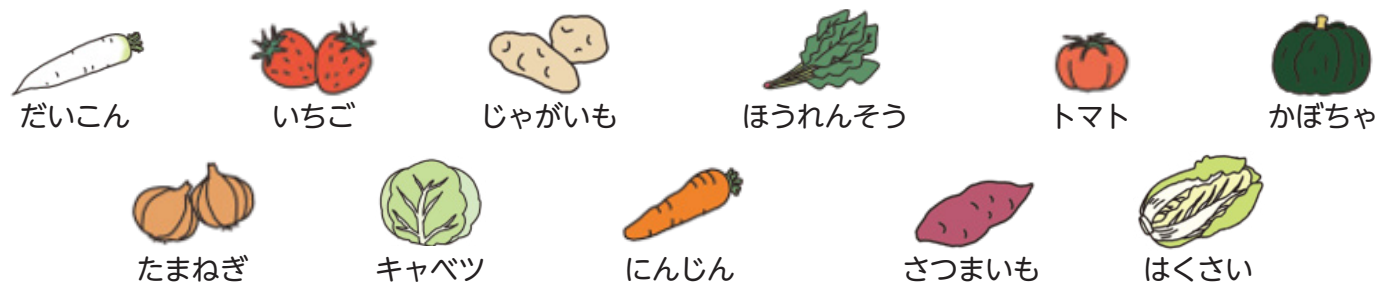


旬の食べもの 食べものが一番よくとれて、おいしく、えいようたっぷりの時きを「旬」と言います。

はる			なつ			あき			ふゆ		
											
キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	かぼちゃ	なす	きゅうり	こめ	にんじん	さつまいも	だいこん	ながねぎ	ほうれんそう
											
せり	たけのこ	かかと加賀太きゅうり	ピーマン	トマト	すいか	ブロッコリー	さといも	くり	はくさい	れんこん	まるいも
											
いちご	さわら	さより	なし	ぶどう	ブルーベリー	かき	きのこ	あまえび	のとてまり	かき	たら
											
かれい	たい	はたはた	あじ	とびうお	いか	めぎす	かます	さば	ぶり	かのう加能ガニ	こうほ香箱ガニ

④ 右の食べものの中で、
「冬」が旬の食べものに
チェックを入れましょう

ワーク④



6. チャレンジもくひょうをたてよう

した
下のチャレンジ1～3について、「わたしのチャレンジもくひょう」に、
それぞれ1つずつえらび、7日間^{か かん}チャレンジしましょう。

がっこう
学校からくばられた
チャレンジシートでとり組もう！

〈チャレンジ1 げん き からだ つく 元気な体を作ろう〉

- あさ 朝ごはんを^た食べよう
- 1日^{しよく しよく}3食、食じをしよう
- 〇時^じにねよう
- 〇時^じにおきよう
- おやつはりょうをきめて^た食べよう
- おやつを^た食べる^{じ かん}時間をきめよう
- まいしよく や 毎食^た野さいを^た食べよう

〈チャレンジ2 お手つだいをしよう〉

- しよっきやはしをならべよう
- りょう理^りをテーブルまではこぼう
- 後^{あと}かたづけをしよう
- もりつけをしよう
- りょう理^{り つく}を作ろう
- (こめ 米をあらおう、や 野さいをあらおう、や 野さいをき 切ろうなど)

〈チャレンジ3 かんしゃして^た食べよう〉

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 食べていると中^{なか}で、立ち歩^{た ある}かないようにしよう
- すききらいをしないで^た食べよう
- (にがてな〇〇を^た食べよう)
- しよっきやはしを^{ただ}正しくもって^た食べよう
- 食^{しよく}じ中^{ちゅう}はテレビを^み見ないようにしよう