

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. たのしく食べるためのやくそく

① やくそくをまもれていたなら、チェックをつけましょう

ワーク①



ちや茶わんやしるわんを
て手にもって食べる。



すききらいを
しないで食べる。



口に食べものを
はなし入れたまま話をしない。



よくかんで、
たの楽しんで食べる。



た食べていると中
なかたたて歩いて歩かない。

こころ心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をいい言いましょう



よくあじわって
た食べよう



いただきます

ごちそうさまでした



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、
すっきりうちが
出ます。



わ
分かった！
できた！



エネルギー
のもと！



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

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。

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)



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



3.手をしっかりあらおう

食^{しょく}の前^{まえ}や後^{あと}、お手^てつだいの前^{まえ}には、かならず石^{せっ}けんを
つかって手^てをあらいましょう。

■ あらいのこしの多いところ
■ ややあらいのこしの多いところ



1

みず
水でよごれを
かるくおとす



2

せっ
石けんをつけて
あわだてる



3

て
手のひらところを
あらう



4

りょう手^てを
く
組むようにして
あいだ
ゆびの間をあらう



5

つめ^あの間も
あらう



6

おや
親ゆびは、
はんたいの手^てで
ねじるようにあらう



7

てくび
手首をあらう



8

ぐち
じゃ口^せを石^{せっ}けん
であらいながしてから、
みず
水で手^てをすすぐ



9

きれいなタオル
でふく



て
手^てあらい
かんりょう



「正しい手の洗い方」農林水産省ホームページから抜粋

どうが^みを見てみよう！

じょうず
上手に手洗^{てあら}いできるかな？
ただ
～正しい手洗^{てあら}いをマスターしよう！～



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^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。



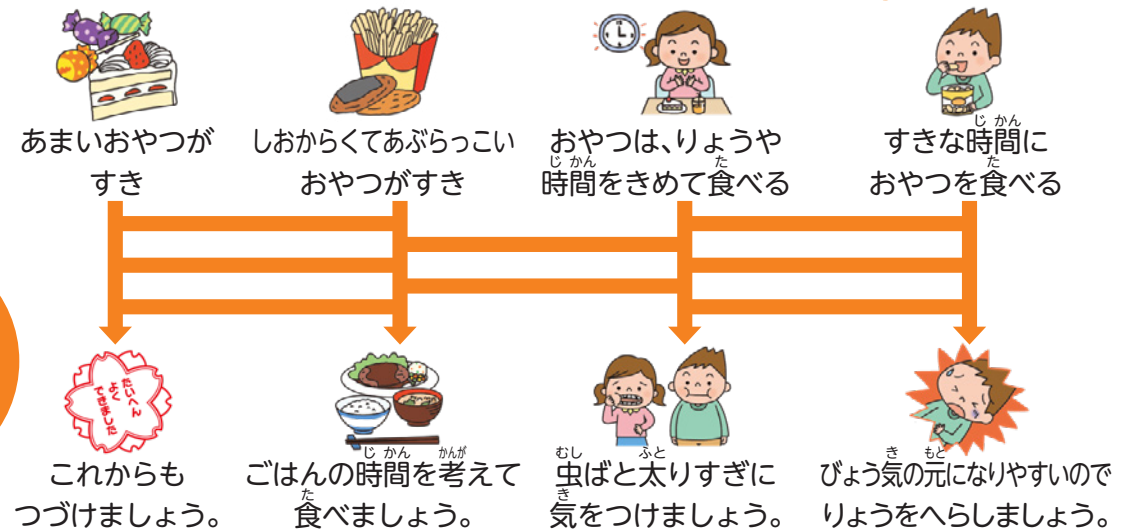
おにぎり^たとくらべてみよう^{かんが}

(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}

ワーク③



保護者^{たごしや}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
(農林水産省ホームページ)



5. きせつのごちそうを知ろう

④ 食べたことのある行事食にチェックを入れましょう

ぎょうじ しょく
行事食

きせつごとの行事やおいわいの時に食べるとくべつなりよう理のことです。それぞれにいきみがこめられています。

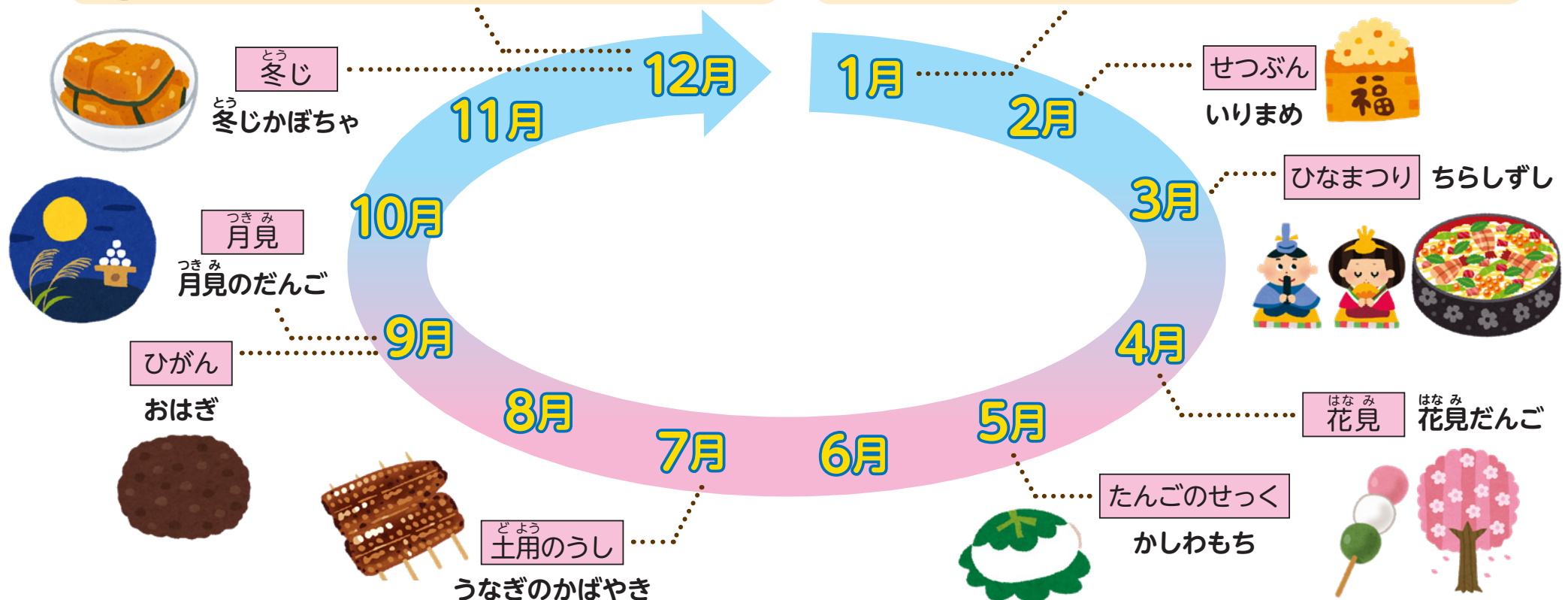
ワーク④




おお 大みそか とし 年こしそば
そばは、ほそ なが 細く長いため、そばのように、なが い 長く生きることができるとのねがいがこめられているといわれています。ほかにもいきみがこめられています。



しょうがつ 正月 おせちりょうり
あた とし 新しう年をむかえ、1年を元気で、しあわせいっばいにすごせるようにとのねがいがこめられています。また、りょうりそれぞれにもいきみがこめられています。



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3食、^{しょく しょく}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
- ^{まいしょく や}毎食^た野さいを食べよう

〈チャレンジ2 お手つだいをしよう〉

- しょ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
- ^{あと}後かたづけをしよう
- 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
- ^た食べていると^{なか}中で、^た立ち^{ある}歩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)
- しょっきやはしを^{ただ}正しくもって^た食べよう
- ^{しょく ちゅう}食じ中^みはテレビを見ないようにしよう