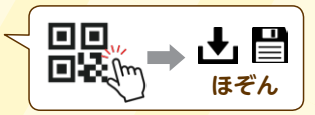
B

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

ワーク①

① やくそくをまもれていたら、チェックをつけましょう


茶わんやしるわんを
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
入れたまま話をしない。


よくかんで、
楽しんで食べる。


食べていると中で
立って歩かない。

心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう



よくあじわって
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！



おなかも目ざめ、すっきりうんちが出ます。

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。

できることからはじめてみよう
早ね早おき朝ごはん
(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

食じの前や後、お手つだいの前には、かならず石けんをつかって手をあらいましょう。



■ 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 水でよごれをかるくおとす



2 石けんをつけてあわ立てる



3 手のひらとこうをあらう



4 りょう手を組むようにしてゆびの間をあらう



5 つめの間もあらう



6 親ゆびは、はんたいの手でねじるようにあらう



7 手首をあらう

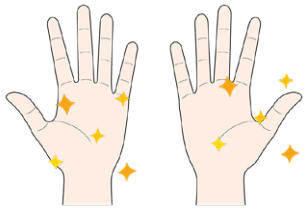


8 じゃ口を石けんであらいながしてから、水で手をすすぐ



9 きれいなタオルでふく

手あらいかんりょう



「正しい手の洗い方」農林水産省ホームページから抜粋

どうがを見てみよう！

上手に手洗いできるかな？
～正しい手洗いをマスターしよう！～

4.おやつの食べ方を考えてみよう

おやつを食べすぎると、ごはんが食べられなくなります。どんな食べ方がいいのか考えてみましょう。

おやつは食べる時間とりょうを考えて食べましょう

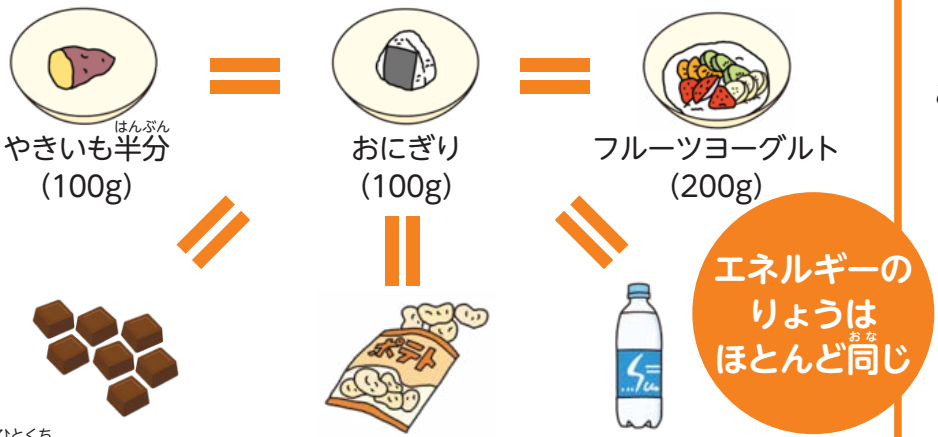


おやつは、食じの前に食べすぎたり、時間をきめずにだらだら食べたりすると大切な３どのごはんがきちんと食べられなくなります。

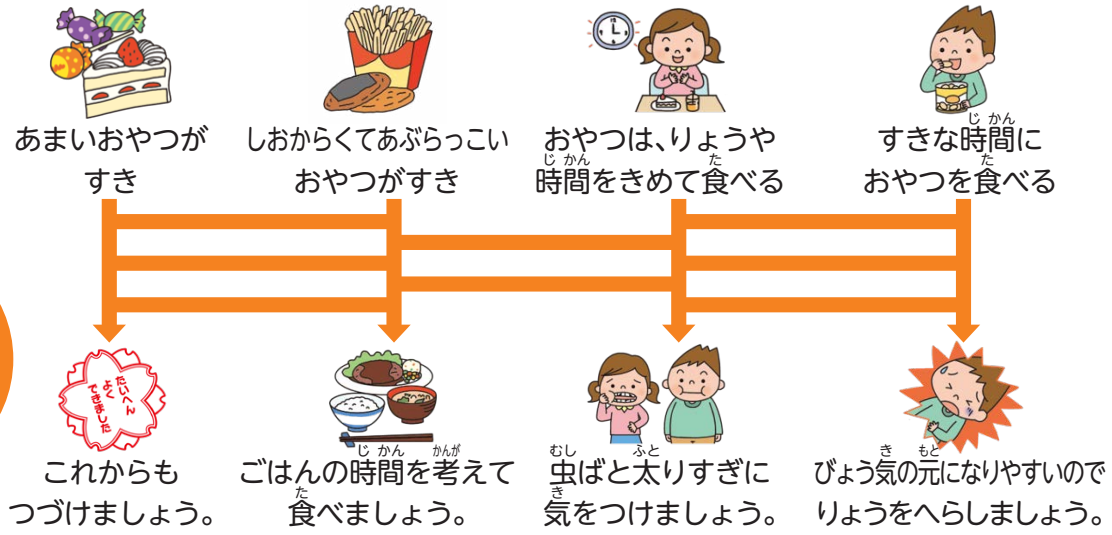
おやつを食べるときには、りょうや時間をきめて食べるようにしましょう。

おにぎりとくらべてみよう

（日本食品標準成分表2020年版）



\ おやつのあみだくじゲームだよ！ /



③ おやつのやくそくをきめよう

ワーク③

保護者の方へ、学校の先生へ

おやつの意味を知りましょう

（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

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ょう理のことです。それぞれにいみがこめられています。

ワーク④



大みそか　年こしそば

そばは、細く長いため、そばのように、長く生きることができるようにとのねがいがこめられていると言われています。ほかにもいみがこめられています。



正月　おせちりょう理

新しい年をむかえ、1年を元気で、しあわせいっぱ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、りょう理それぞれにもいみがこめられています。



冬じ　冬じかぼちゃ



月見　月見のだんご

ひがん　おはぎ





土用のうし　うなぎのかばやき



たんごのせっく　かしわもち



花見　花見だんご



せつぶん　いりまめ



ひなまつり　ちらしずし

6.チャレンジもくひょうをたてよう

学校からくばられた
チャレンジシートでとり組もう！

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日間チャレンジしましょう。

〈チャレンジ１　元気な体を作ろう〉

- 朝ごはんを食べよう
- 1日3食、食じをしよう
- ○時にねよう
- ○時におきよう
- おやつはりょうをきめて食べよう
- おやつを食べる時間をきめよう
- 毎食野さいを食べよう

〈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
- りょう理をテーブルまではこぼう
- 後かたづけをしよう
- もりつけをしよう
- りょう理を作ろう
  （米をあらおう、野さいをあらおう、野さいを切ろうなど）

〈チャレンジ３　かんしゃして食べよう〉

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 食べていると中で、立ち歩かないようにしよう
- すききらいをしないで食べよう
  （にがてな○○を食べよう）
- しょっきやはしを正しくもって食べよう
- 食じ中はテレビを見ないようにしよう