

いしかわ食育ブック2

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、ワークに取り組みます



② チャレンジ目標を立てる

最後のページの目標例から、チャレンジ目標を決めます。

③ 目標にチャレンジ！

チャレンジ目標に7日間取り組んで、学校にほうこくします。

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

1. マナーを守って食べよう



① できているマナーにチェックをつけましょう

ワーク①



マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。
マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになります。

また、食べるときのしせいが悪いと、食べ物の通り道がせまくなってしまい、消化しづらくなります。

① 食器を正しく ならべる



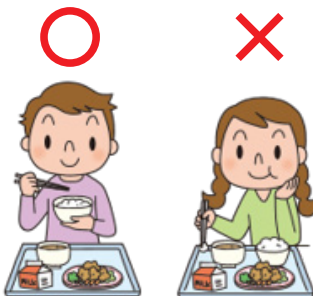
② よくかんで食べる



よくかむとからだにいいことがたくさんあります。

- 消化を助ける
- 虫歯の予防になる
- 食べすぎぼう止になる
- 味がよくわかる など

③ 茶わんやしるわんを 正しく持って食べる



④ よいしせいで 食べる

ひじ、こし、ひざが
90度になると
いいよ



⑤ 食べている と中で立って 歩かない

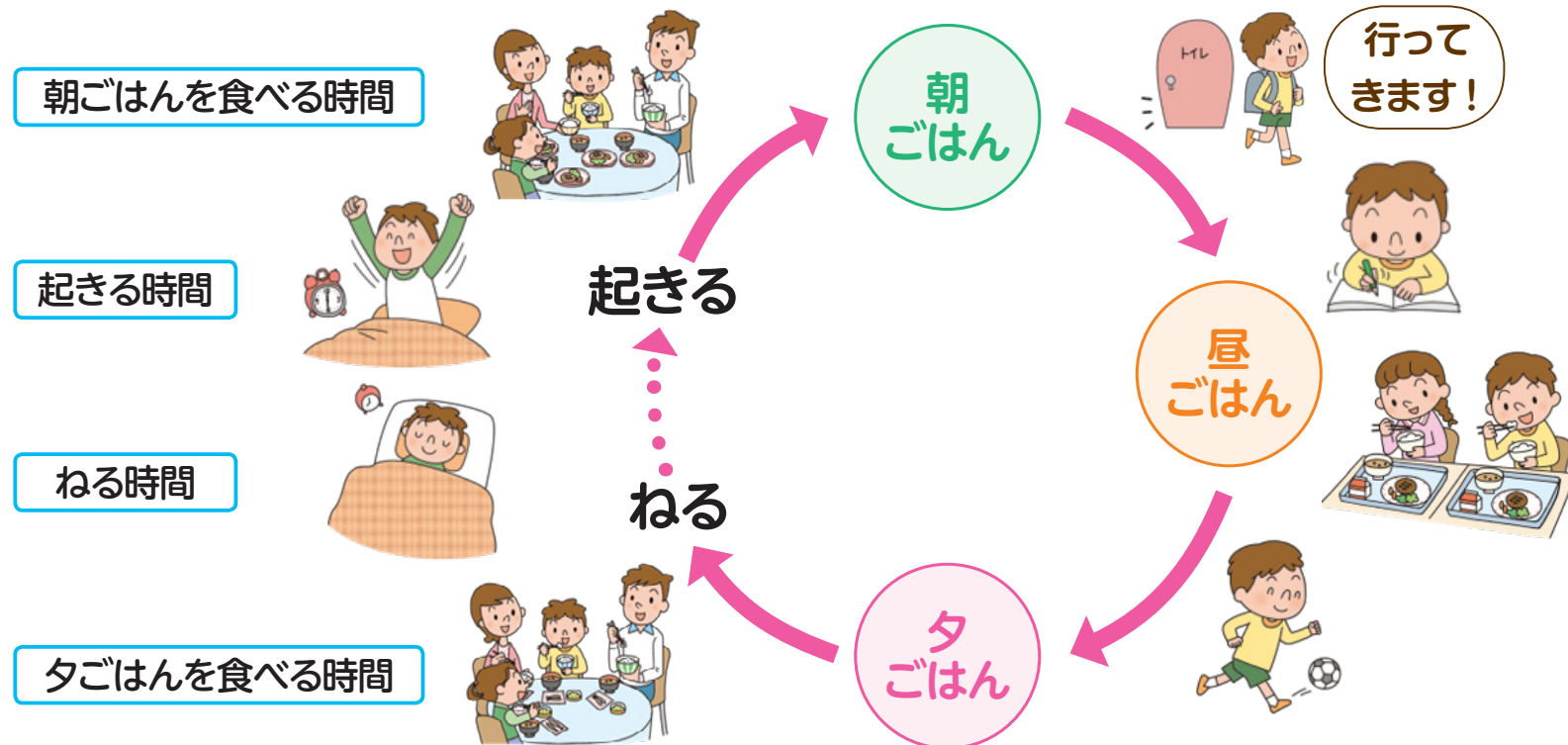


⑥ 口に食べ物を 入れたまま話を しない



2. 自分の生活リズムを調べてみよう

朝起きてからねるまでの間の、ほぼ決まった生活の仕方を「生活リズム」といいます。
決まった時間に起きることや朝ごはんを食べることは、生活リズムを整えるために大切です。



②

あなたの生活リズムを
書いてみよう

ワーク②



朝ごはん、元気にスタートができる！朝ごはんは1日のパワーのもと

夜、ねむっているときも、わたしたちの心ぞうはずっと動いていて、こきゅうも行われています。

そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強や運動するための大切なエネルギーのもとになります。

3. 食べ物の3つの働きを知ろう

食べ物の3つの働き

給食は3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせてメニューを作っています。
3つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

- チェックがつかないグループや少ないグループはありませんか？
- 3つの働きをもつ食べ物を好ききらいしないで食べましょう。



ワーク③

3つのグループの中で、いつも食べている食べ物にチェックをつけてみましょう

おもに エネルギーのもとになる



おもに 体をつくるもとになる



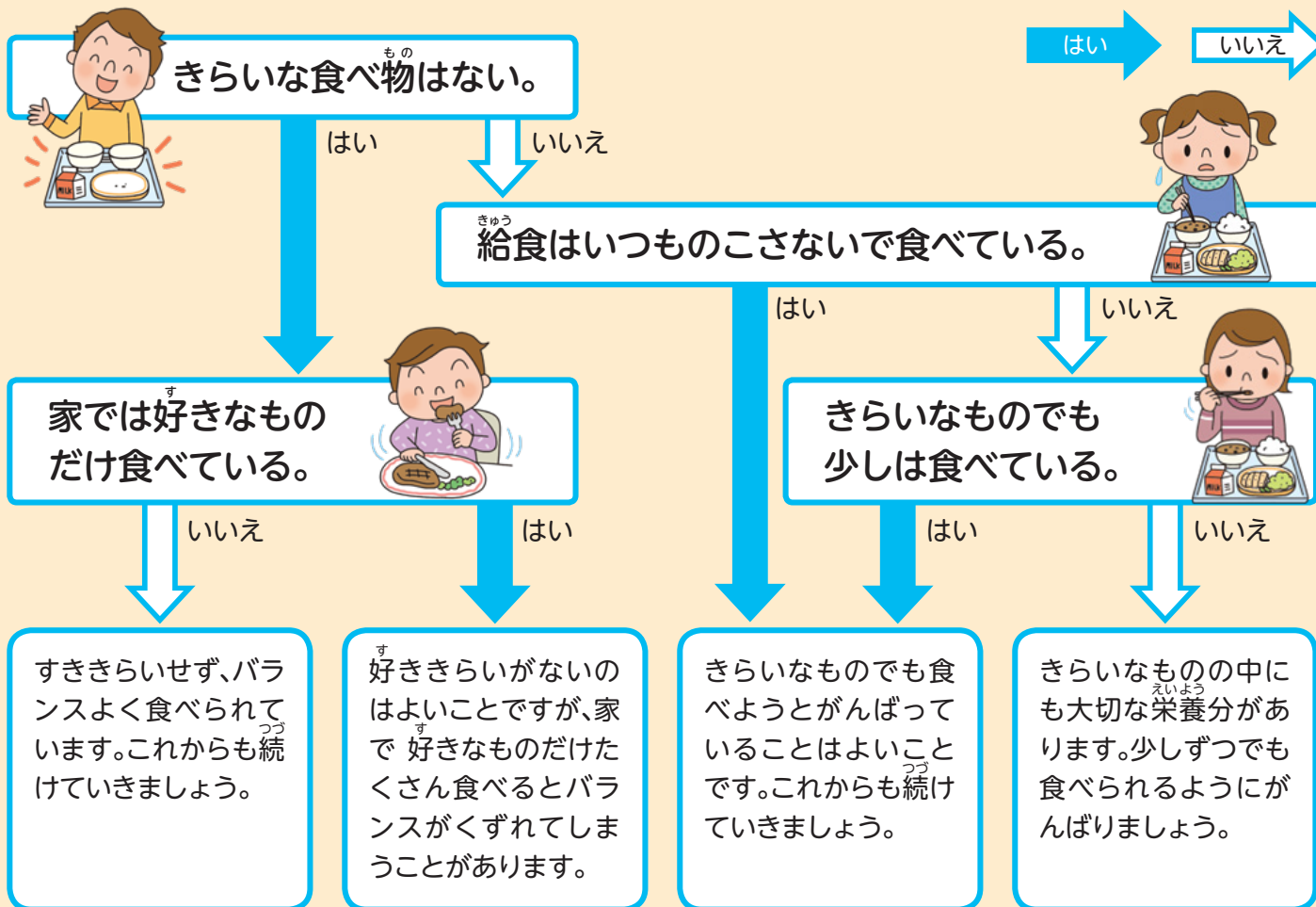
おもに 体の調子を整えるもとになる



4.好ききらいしないで食べよう

自分の食べ方をチェックしてみましょう

自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」にすすみましょう。



「主食・主菜・副菜」をそろえて、栄養バランスのとれた食事をしましょう

主食

ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

主菜

魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

副菜

野菜やきのこ、いもや海そう類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかずや汁物

5. 季節の食べ物や地いきの食べ物を見つけよう



旬の食べ物

それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を「旬」といいます。

ワーク④

④-1 冬が「旬」の食べ物にチェックをつけましょう

ヒント 冬が旬の食べ物は2つあります。



だいこん



こめ



トマト



さわら



ピーマン



さんま



はくさい



たけのこ

地いきでとれる食べ物

自分の地いきでとれたものをその地いきで食べることを「地産地消」といいます。とれたてのおいしいものが食べられ、作ったりとったりした人が分かり、安心して食べることができます。

食べ物を運ぶきよりも短くなって、地球かんきょうにもやさしいなどのよい点がたくさんあります。



④-2 自分の地いきでとれる食べ物を調べて書いてみましょう

ヒント 右上の写真は、石川県でとれる食べ物です。

いしかわの食材(石川県ブランド戦略課)



6. チャレンジ目標^{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目標^{ひょう}」に、
それぞれ1つずつ^{えら}選び、7日間チャレンジしましょう。

学校から^{くば}配られた
チャレンジシートで^と取り組もう！

〈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、食事^じをしよう
- ○時にねよう
- ○時に^お起きよう
- おやつは^{りょう}量を^き決めて食べよう
- おやつを食べる時間^きを決めよう
- 毎食^{さい}野菜を食べよう
- 食べ物^{もの}の3つの働き^{はたら}がそろった食事^じをしよう

〈チャレンジ2 お手伝い^{つだ}をしよう〉

- 食器^きやはしをならべよう
 - 料理^{りょう}をテーブルまで^{はこ}運ぼう
 - 後かたづけをしよう
 - もりつけをしよう
 - 料理^{りょう}を作ろう
- (米をあらおう、野菜^{さい}をあらおう、野菜^{さい}を切ろうなど)

〈チャレンジ3 感^{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
 - 好ききらいをしないで食べよう
- (にがてな○○を食べよう)
- 食器^きやはしを正しく持^もって食べよう
 - 食事^じ中はテレビを見ないようにしよう