

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. お手伝いをしよう

食事ができるまでに、何が必要か、考えてみましょう



メニューを考える



材料をそろえる
(買い物など)



下じゅんび・調理



食器をじゅんび



もりつけ



テーブルをふき、はしや
料理を運ぶ・ならべる



食事
(食べる)



後かたづけ

- 食事をするまでには、たくさんの仕事がありますね。
- 自分でできることからやってみましょう。

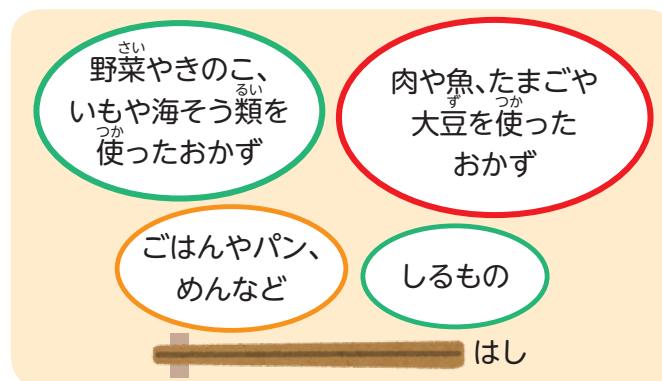
食器のならべ方

食器のならべ方には決まりがあります。



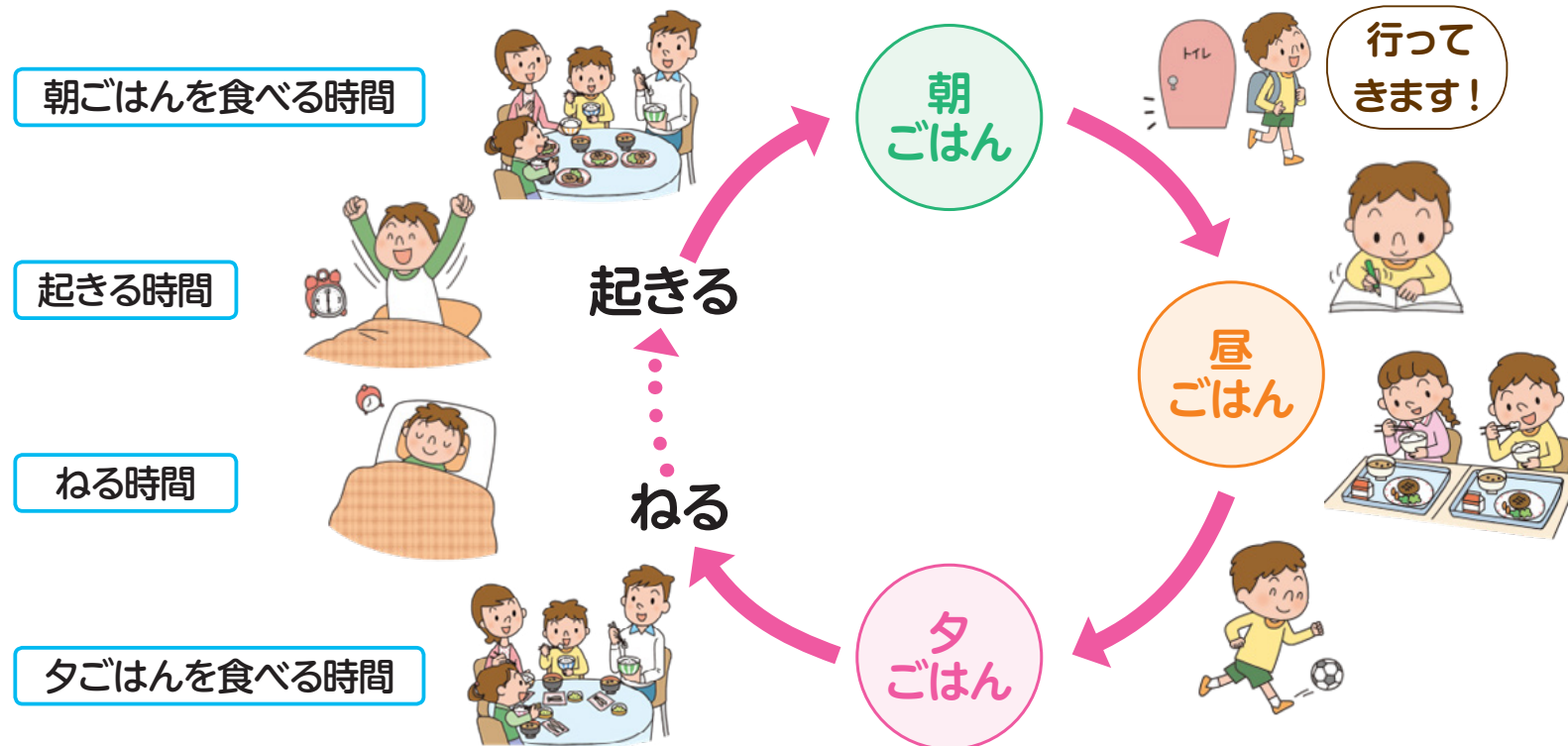
① 料理の置く場所を考えてみよう

ワーク①



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。



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。

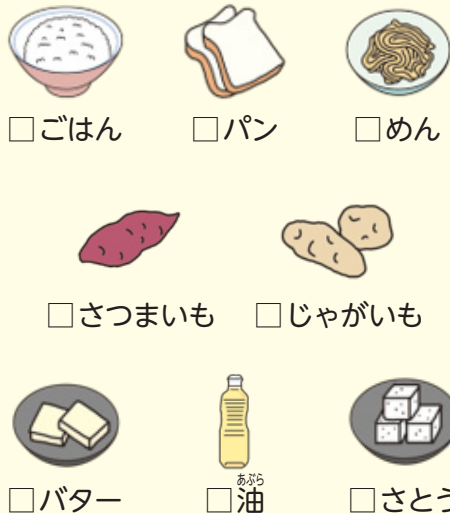
- チェックがつかないグループや少ないグループはありませんか？
- 3つの働きをもつ食べ物を好ききらいしないで食べましょう。



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. 元気な体に必要な食事

元気にすごすためには、毎日の生活の中で、調和のとれた食事、てき切な運動、十分な休養、・すいみんが必要です。

とっているかな？大切な栄養素

たんぱくしつを多くふくむ



体をつくるもとになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるもとになる

ビタミンを多くふくむ



体の調子を
とと整えるもとになる

栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくられる大切な時期です。ほねをつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとすることはとても大切です。

「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. いしかわの食文化を知ろう

行事食

日本は南北に長く、それぞれの地いきに祭りや行事が伝わっていて、四季折々の自然から生み出される食材を使って季節の節目に食べられている「行事食」があります。

中でも、一年の始まりを祝う正月に食べる「雑煮」は、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など地いきや家庭によってもさまざまです。みなさんの家庭で食べる雑煮や各地の雑煮について調べてみましょう。

きょう土料理

日本には変化に富んだ四季があり、この自然のめぐみを活かした地いきの産物を使って生み出され、食べつがれてきた料理のことを「きょう土料理」と言います。

④-2 あなたの地いきや家では、どんなきょう土料理が食べられているか、調べてみましょう

ワーク④



(例) 各地の雑煮

雑煮の味付けや具の種類は、同じ都道府県内であっても地いきや家庭によってちがいます。



東京

こまつなの
雑煮



京都

白みその
里芋入り雑煮



福井

かつお節の
雑煮



岩手

くるみだれの
雑煮



鹿児島

えびだしの
薩摩雑煮



④-1 自分の地いきや家の雑煮を調べてみましょう

●だし ●味付け ●もちの形・具



ぶり大根



めったじる



おしずし



治部煮

うちの郷土料理／石川県
のうりんすいさんしょう
(農林水産省ホームページ)



6. チャレンジ目標^{ひょう}をたてよう

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