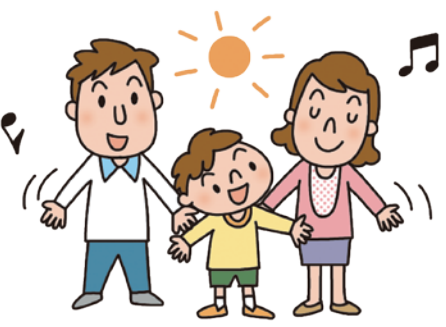


# 食育チャレンジシートの使い方

- ①この食育チャレンジシートを、右の切り取り線にそって、はさみで切り取ります。
- ② **おもてページ** (14 ページ) の右上のらん(らん)に、学年、組、名前を書きます。
- ③いしかわ食育ブックの 13 ページのもくひょう(もくひょう)から、チャレンジ 1~3 について、それぞれ 1 つえらび(えらび)、**おもてページ** (14 ページ) の「わたしのチャレンジもくひょう」の①~③のらん(らん)に書きます。
- ④学校へのしめ切り日までのすきな 7 日間(か)をえらんで、「わたしのチャレンジもくひょう」に取り組みます。
- ⑤取り組んだ日の日づけを **おもてページ** (14 ページ) に書き、たっせいできたもくひょう(もくひょう)に○をつけます。
- ⑥1日の○の数を数えて、1日の合計を□に書きます。
- ⑦取り組み期間(期間)が終わったら、○の数が 3 この日(日)を数えて **けっか** の□に書きます。
- ⑧さいごに、**おもてページ** (14 ページ) の下の感想(感想)の部分(部分)を書きます。
- ⑨切りはなした食育チャレンジシートを、学校へ出します。

チャレンジした人は、  
令和 年 月 日 ( ) までに、学校へてい出してください。



## 保護者の皆様へ

食事の時間は、お子様と心を通わす大切な時間です。お子様がチャレンジすることに意欲が高まるような声をかけてあげてください。お子様の小さなつづやきも大切にしてください。

**おもてページ** (14ページ)の下に「お子様への一言」の欄がありますので、ぜひご記入ください。

うらページ



## 児童のみなさんへ ~このブックのつかい方~

- ◎学ぶ**  
いしかわ食育ブックの1~12ページで、食育について学びます。  
/マークの部分に、書きこみます。
- ◎もくひょうをたてる**  
13ページのもくひょう(もくひょう)から、自分のもくひょう(もくひょう)をえらびます。
- ◎7日間とりくむ**  
「わたしのチャレンジもくひょう」に、7日間(か)取り組みます。  
チャレンジ期間(期間)が終わったら、食育チャレンジシートを学校へ提出(ていしゅつ)します。

ページ	もくじ
1	朝ごはんのやくわりについて知ろう
2	かんしゃして食べよう
3	たのしく食べるためのやくそく
4	はし名人になろう
5	手をしっかりあらおう
6	お手つだいをしよう
7	すききらいしないで食べよう
8	食べ物の3つのはたらきを知ろう
9	おやつ(おやつ)の食べ方を考えてみよう
11	旬(しゅん)の食べ物(たべもの)を見つけよう
12	きせつ(きせつ)のごちそう(ごちそう)を知ろう
13	チャレンジもくひょう(もくひょう)をたてよう
14	食育チャレンジシート

年 組 名前

## 保護者の皆様へ

石川県では、家庭における食育を推進しています。是非、お子様と一緒に楽しく取り組んで頂ければと思います。いしかわ食育ブックは針金により製本してあります。お子様がけがなどしないように注意をうながして頂きますようお願いいたします。

## 学校の先生へ

家庭で食育に取り組んで頂けるよう、学校でご指導下さい。また、学校での食育の副教材として、活用して頂けたら幸いです。

食育ブックは、小学生1・2・3年生向けに作成したものです。  
(参考資料)「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月 文部科学省)、「食育ガイド」(平成31年1月 農林水産省)



✂️はさみで切り取りましょう ✂️



# 1. 朝ごはんのやくわりについて知ろう

# 2. かんしゃして食べよう

自分にあてはまるものに○をつけましょう。

毎日、朝ごはんを食べますか

食べる

時々食べる

食べない

## 朝ごはんを食べると



できることから始めてみよう  
 早ね早おき朝ごはん(文部科学省)



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。

### 朝ごはんをしっかり食べるためには

早起して、  
 からだを  
 動かしましょう  
 お手伝い  
 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



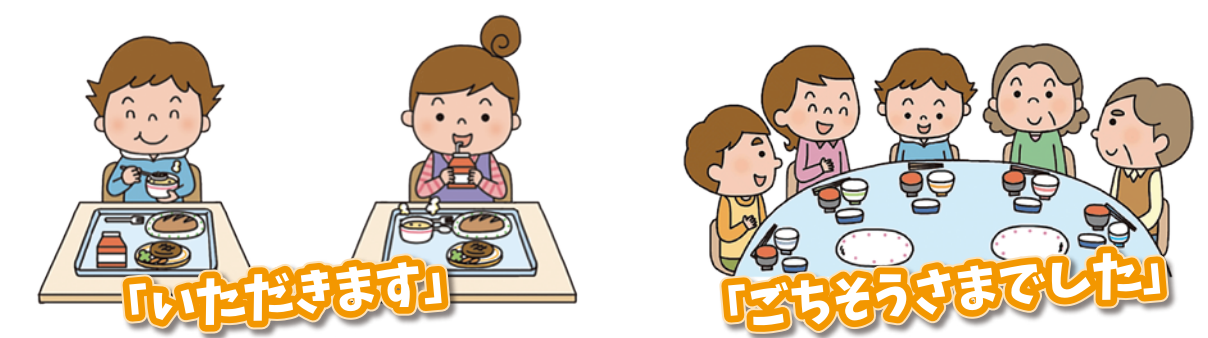
夜ふかしをしないように  
 しましょう



わたしたちが食べている物は、そのほとんどすべてが生き物です。  
 わたしたちは、食べ物の命をいただいて生きています。  
 また、わたしたちが毎日ごはんを食べることができるのは、食べ物を育てたり、とつたり、運んだり、作ったりしてくれる人々のとりよのおかげです。



## 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう



保護者の方へ  
 学校の先生へ  
 私達は、生き物の命をいただき、自分の命を養っています。「いただきます」は、食事に携わってくれた人々や、動植物に対する感謝の気持ちを表している言葉です。  
 「ごちそうさま(御馳走様)」の「馳走」とは、「走り回る」「奔走する」という意味です。「ごちそうさま」には、食事を準備するために、食材を揃えたり料理を作ったりするために走り回ってくれた人々への感謝の気持ちが込められています。



# 3. たのしく食べるためのやくそく

# 4. はし名人になろう

やくそくを守れたら、に色をぬりましょう。



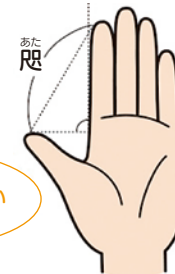
よくあじわって食べよう



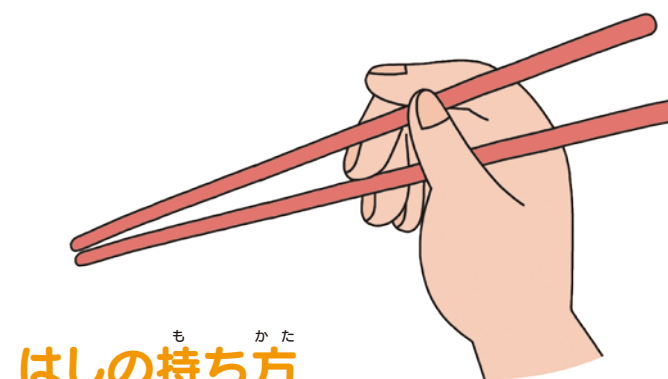
保護者の方へ、学校の先生へ

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。

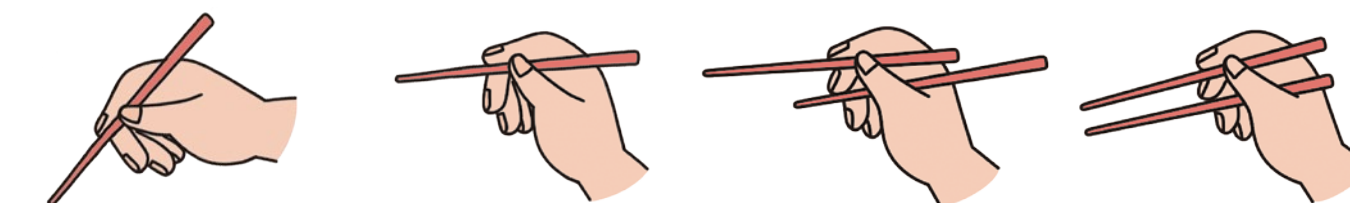
箸の長さは  
あて 1.5咫が使いやすいとされています



農林水産省のホームページより抜粋



はしの持ち方



- ①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本もつ。
- ②はしを「1の字」を書くようにたてに動かす。
- ③もう1本のはしを親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。
- ④上のはしだけを動かすように練習する。

はしを使ってみよう

はしは、いろいろな使い方ができるよ。できるようになったらに色をぬりましょう。



やってはいけないはしの使い方





# 5. 手をしっかりあらおう

食事の前や後、お手つだいの前には、かならず石けんを使って手をあらいましょう。

- 1 水でよごれを軽く落とす
- 2 石けんをつけてあわ立てる
- 3 手の平とこうをあらう
- 4 両手を組むようにして指の間をあらう
- 5 つめの間もあらう
- 6 親指は、反対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流してから、水で手をすすぐ
- 9 きれいなタオルでふく

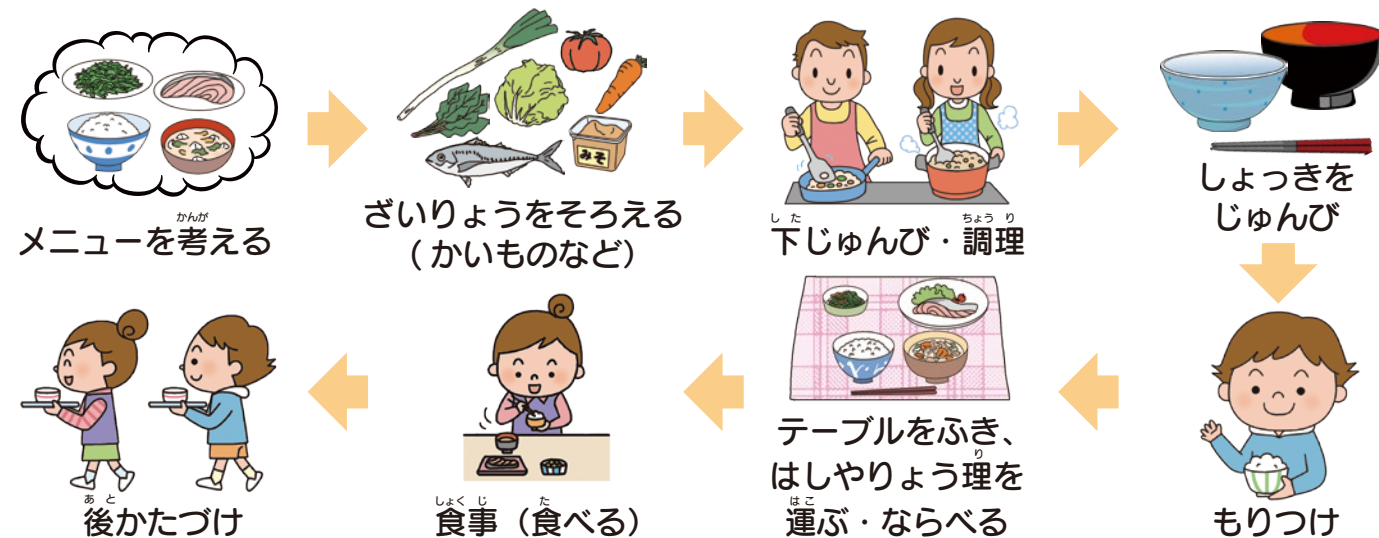
洗い残しの多いところ  
やや洗い残しの多いところ

手のこがわ



# 6. お手つだいをしよう

食事ができるまでに、何がひつようか、考えてみましょう。

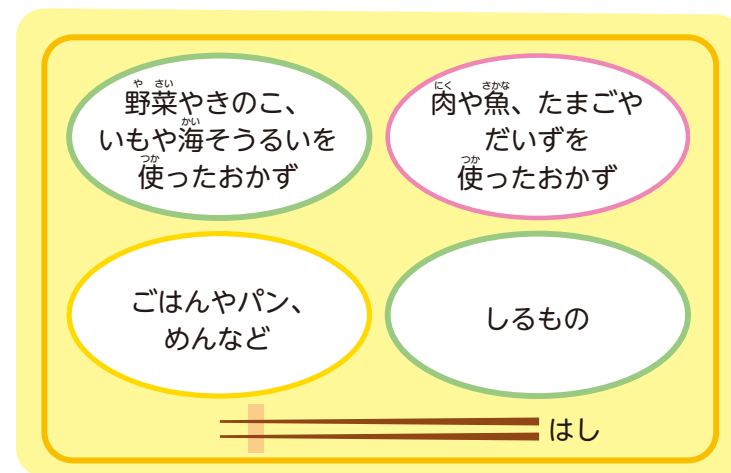


- ・ 食事をするまでには、たくさんの仕事がありますね。
- ・ 自分でできることからやってみましょう。

## しよっきのならべ方

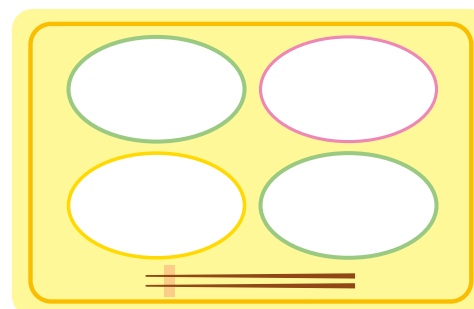
しよっきのならべ方には決まりがあります。

手前の左にごはん、右にしるものです。右おくには、肉や魚、たまごやだいずなどを多く使ったおかず、左おくには野菜やきのこ、いもや海そういを多く使ったおかずをおきます。おはしは、持つ部分を右がわにして、手前にそろえておきます。



ランチョンマットの○には、どのりょう理をおくとよいでしょうか。○の中に入りょう理名をかいてみましょう。

- ① ごはん、とりのからあげ、おひたし、みそしる
- ② スパゲッティ、野菜サラダ



手洗い完了

「正しい手の洗い方」農林水産省のホームページより抜粋

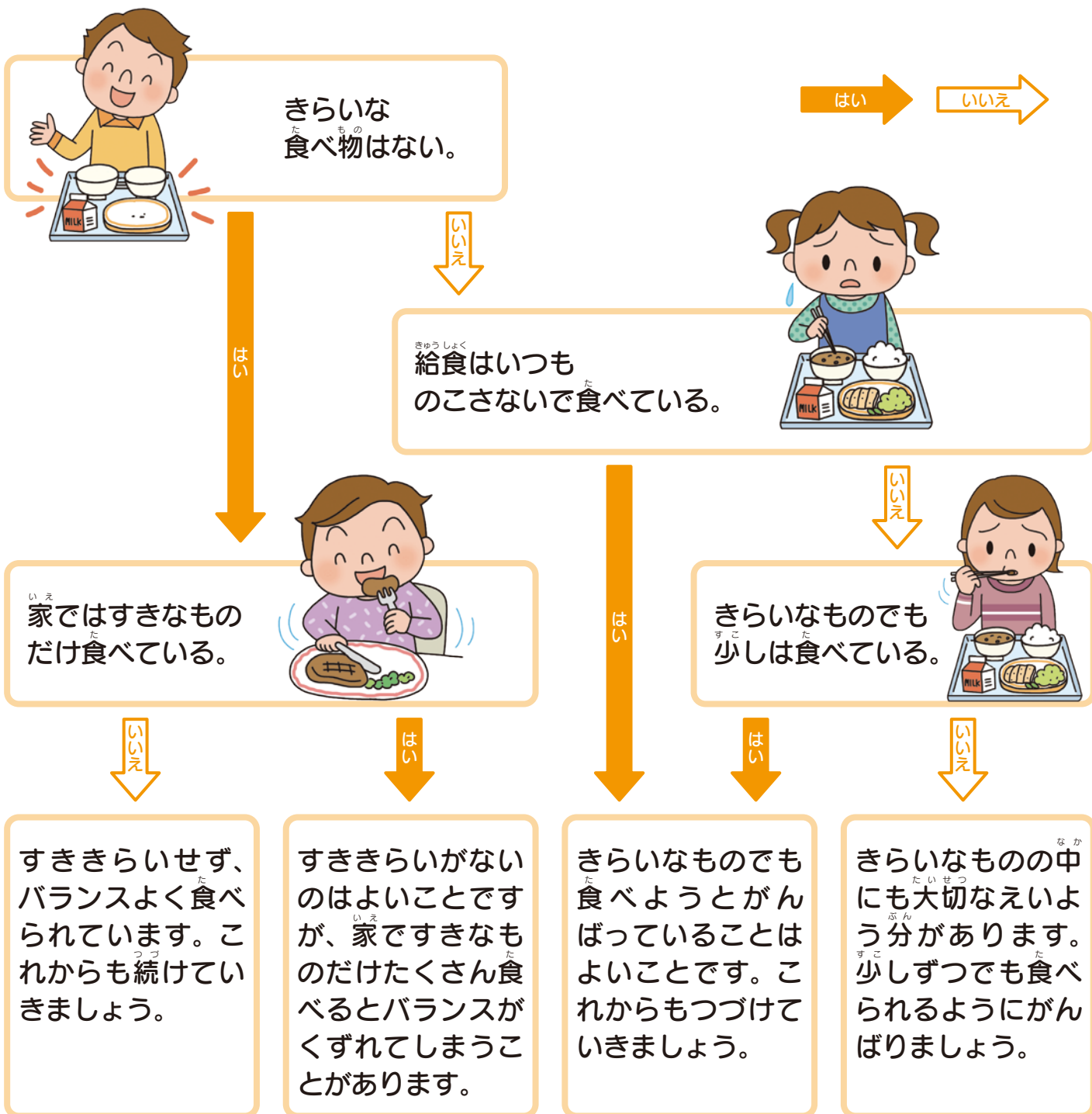
上手に手洗いできるかな？  
～正しい手洗いをマスターしよう！～



# 7. すききらいしない<sup>た</sup>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。

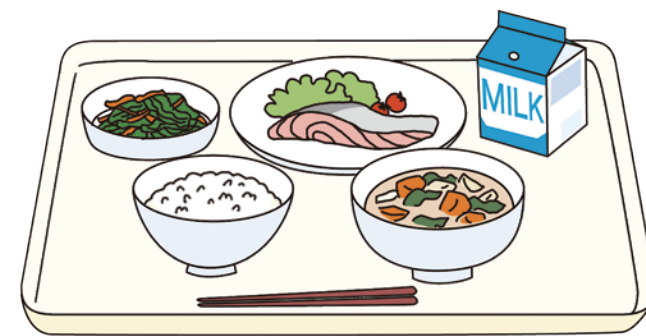


# 8. 食べ物<sup>た</sup>の3つ<sup>もの</sup>のはたらき<sup>し</sup>を知ろう

## 食べ物<sup>た</sup>の3つ<sup>もの</sup>のはたらき

給食は3つのはたらきをもつ食べもの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けんこうによい食事になります。



3つのグループの中で、いつも食べている食べ物に○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



・○がつかないグループや○が少ないグループはありませんでしたか？  
 ・3つのはたらきをもつ食べ物をすききらいしない<sup>た</sup>で食べましょう。

### 保護者の方へ 学校の先生へ

食品の体内での主な働きによる3つのグループ（①主にエネルギーのもとになるもの、②主に体をつくるもとになるもの、③主に体の調子を整えるもとになるもの）を組み合わせることで、栄養のバランスのよい食事になります。

「主食、主菜、副菜（汁物を含む）」の3つをそろえることで、①、②、③がそろい、栄養のバランスがとりやすくなります。

### 副菜

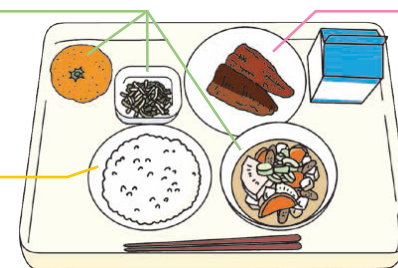
野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子を整えるもとになる食品）などを多く使ったおかず

### 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

肉や魚、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



# 9. おやつた かた かんが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。

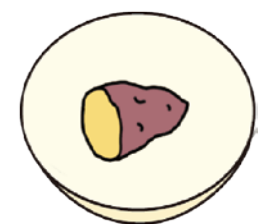
## おやつは食べる時間と りょうをかんが考えて食べましょう

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

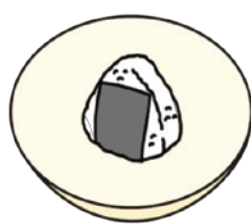
おやつを食べるときには、りょうや時間を決めて食べるようにしましょう。



### おにぎりおにぎりとくらべてみよう



やきいも半分(100g)



おにぎり(100g)



フルーツヨーグルト(200g)



チョコレート  
半分(35g)



ポテトチップス  
半分(30g)



スポーツドリンク  
ペットボトル1本(500ml)

(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

家の人とやってみよう!

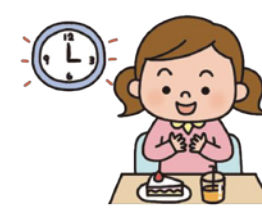
# おやつのおみだくじゲームだよ!



あまいおかしが  
すぎ



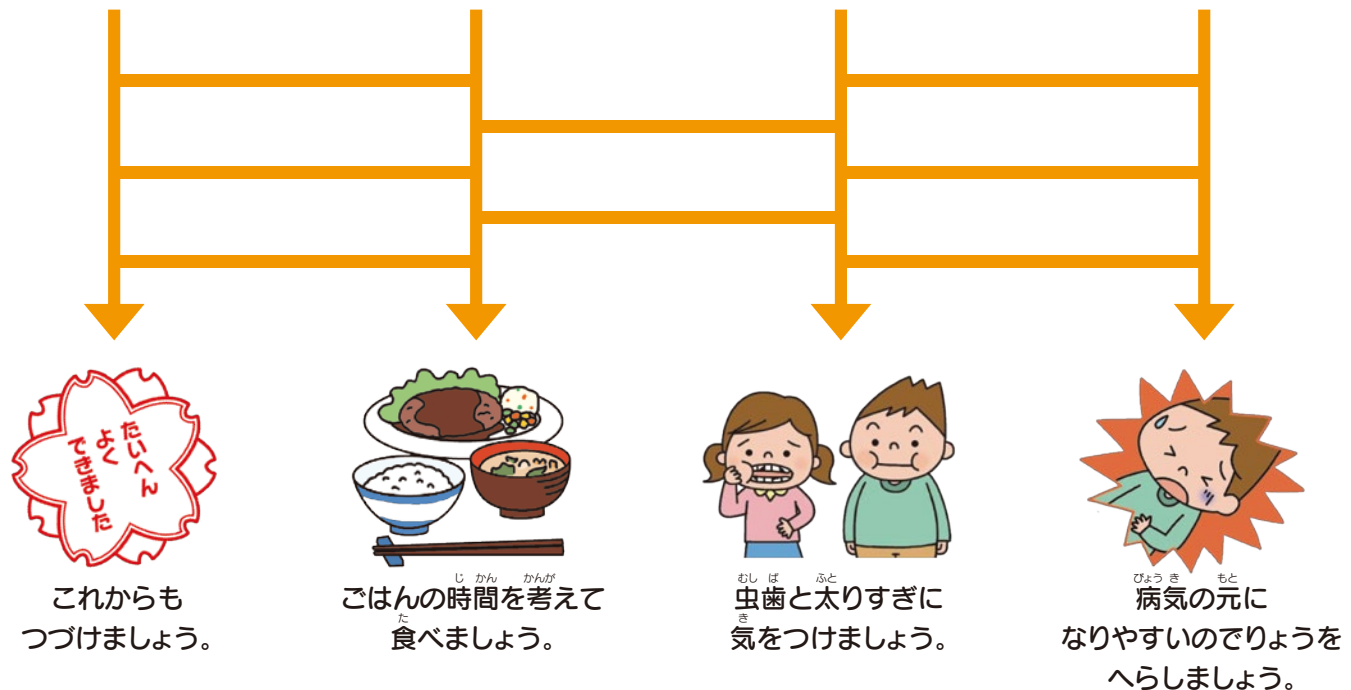
しおからくてあぶらっこい  
おかしがすぎ



おやつは、りょうや  
時間を決めて食べる



すぎな時間じかんに  
おやつを食べる



## おやつおやつのやくそくやくそくをきめよう

- 
- 

保護者の方へ  
学校の先生へ

間食の役割は、小学生になると、乳幼児期の成長のための栄養補給というより楽しみで食べるものとなってきます。

したがって、おやつを食べすぎると「糖分・脂肪分・塩分」の摂りすぎとなり、肥満傾向になりやすいなどの問題が生じ、将来的には生活習慣病につながる可能性があります。おやつを食べるときは、おやつの種類や量及び食べる時間を、食事とのバランスで考える必要があります。

子どもが、おやつの食べ方を考え、自分にとって望ましいおやつを選ぶことで、自己管理能力を身に付けられるよう、保護者の方や学校の先生からお伝えください。

間食のヒント

おやつの意味を知りましょう  
(農林水産省ホームページ)





# 10. 旬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、えいよう たっぷりの時期を食べ物「旬」と言います。

あなたの住んでいる地いきでとれる食べ物に○をつけてみましょう。

 キャベツ たまねぎ じゃがいも いちご	 かぼちゃ なす きゅうり ビーマン
 アスパラガス たけのこ さわら さより	 トマト すいか いわし とびうお
 かれい たい はたはた	 ぶどう 金時草 加賀太きゅうり いか
 だいこん 長ねぎ ほうれんそう	 にんじん かき さといも くり
 はくさい れんこん たら かき	 こぼろ こめ さつまいも きのこ
 なまこ ぶり ずわいがに まるいも	 あまえび めぎす かます さば

下の食べ物の中で、「冬」が旬の食べ物に○をつけてみましょう。

だいこん	たまねぎ	さつまいも	いちご	トマト	キャベツ
にんじん	ほうれんそう	はくさい	かぼちゃ	じゃがいも	

ヒント  
 おうちのひと しらべて みよう  
 石川県食材カレンダー  
 (石川県ブランド戦略課)

# 11. きせつのごちそうを知ろう

## 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。それぞれに意味がこめられています。

 おおみそか 年こしそば そばは、細く長いので、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ます。他にも意味がこめられています。	 しょうがつ おせちりょう理 新しい年をむかえ、1年を元気で、幸せいっぱいにす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意味がこめられています。
---	---

11月 冬じかぼちゃ

12月

1月 せつぶん いり豆

2月 ひなまつり ちらしずし

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

つぎみ 月見 月見の だんご

ひがん おはぎ

とよう 土用のうし うなぎのかばやき

たんごのせつく かしわもち

はなみ 花見 花見だんご



# 12. チャレンジもくひょうをたてよう

下のチャレンジ1～3について、それぞれ1つずつえらび、次ページの食育チャレンジシートの「わたしのチャレンジもくひょう」①～③に書いて、7日間チャレンジしましょう。

○のついたチャレンジもくひょうれいをえらんだ人は、○に自分で決めた時間や食べ物を入れましょう。

## ★もくひょうれい★

### <チャレンジ1 げんきな体を作ろう>

- ・朝ごはんを食べよう
- ・1日3食、食事をしよう
- ・○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決めよう
- ・毎食やさいを食べよう
- ・食べ物の3つのはたらきがそろった食事をしよう

1つえらんで  
次ページの  
「わたしのチャ  
レンジもく  
ひょう」①に書  
きましょう

### <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運ぼう
- ・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、やさいをあらおう、やさいを切ろうなど)

1つえらんで  
次ページの  
「わたしのチャ  
レンジもく  
ひょう」②に書  
きましょう

### <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(きれいな○○を食べよう)
- ・しょっきやはしを正しく持って食べよう
- ・食事中はテレビを見ないようにしよう

1つえらんで  
次ページの  
「わたしのチャ  
レンジもく  
ひょう」③に書  
きましょう

## 食育チャレンジシート

シートの使い方は、**うらページ**を見てください。

ねん

くみ組

なまえ  
名前

### わたしのチャレンジもくひょう

①	
②	
③	

チャレンジもくひょうがたっせいできたなら、○をつけましょう。  
毎日できるようにがんばろう!

わたしの チャレンジもくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	(例) 1日目
①	/	/	/	/	/	/	/	12/27
①	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
②	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
③	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

○の数を数えて  
1日の合計を書きましょう

								2
--	--	--	--	--	--	--	--	---

けっか ○の数が3この日は、日間でした。

### ★感想★ チャレンジが終わったら書きましょう。

- ★わかったものに○をつけましょう。  
1. 朝ごはんの大切さ 2. 食べ物の3つのはたらき 3. 旬の食べ物  
4. その他 ( )
- ★チャレンジした感想を書きましょう。

★おうちの方からお子様へ一言

おもてページ