



# いしかわ 食育ブック

食育  
チャレンジ  
シート付

令和6  
年度版



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れいから、自分の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日間取り組みます。

チャレンジ期間が終わったら、食育チャレンジシートを学校へ提出します。

もくじ	ページ
1. 朝ごはんのやくわりについて知ろう	1
2. かんしゃして食べよう	2
3. たのしく食べるためのやくそく	3
4. はし名人になろう	4
5. 手をしっかりあらおう	5
6. お手つだいをしよう	6
7. すききらいしないで食べよう	7
8. 食べ物の3つのはたらきを知ろう	8
9. おやつを食べ方を考えてみよう	9～10
10. 旬の食べ物を見つけよう	11
11. きせつのごちそうを知ろう	12
12. チャレンジもくひょうをたてよう	13
★食育チャレンジシート	14

年 組 番 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1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)

食育とは、食に関する知識や食を選ぶ力を身に付けて、健全な食生活ができる人間を育てることです。



# 1. 朝ごはんのやくわりについて知ろう



自分にあてはまるものに○をつけましょう。

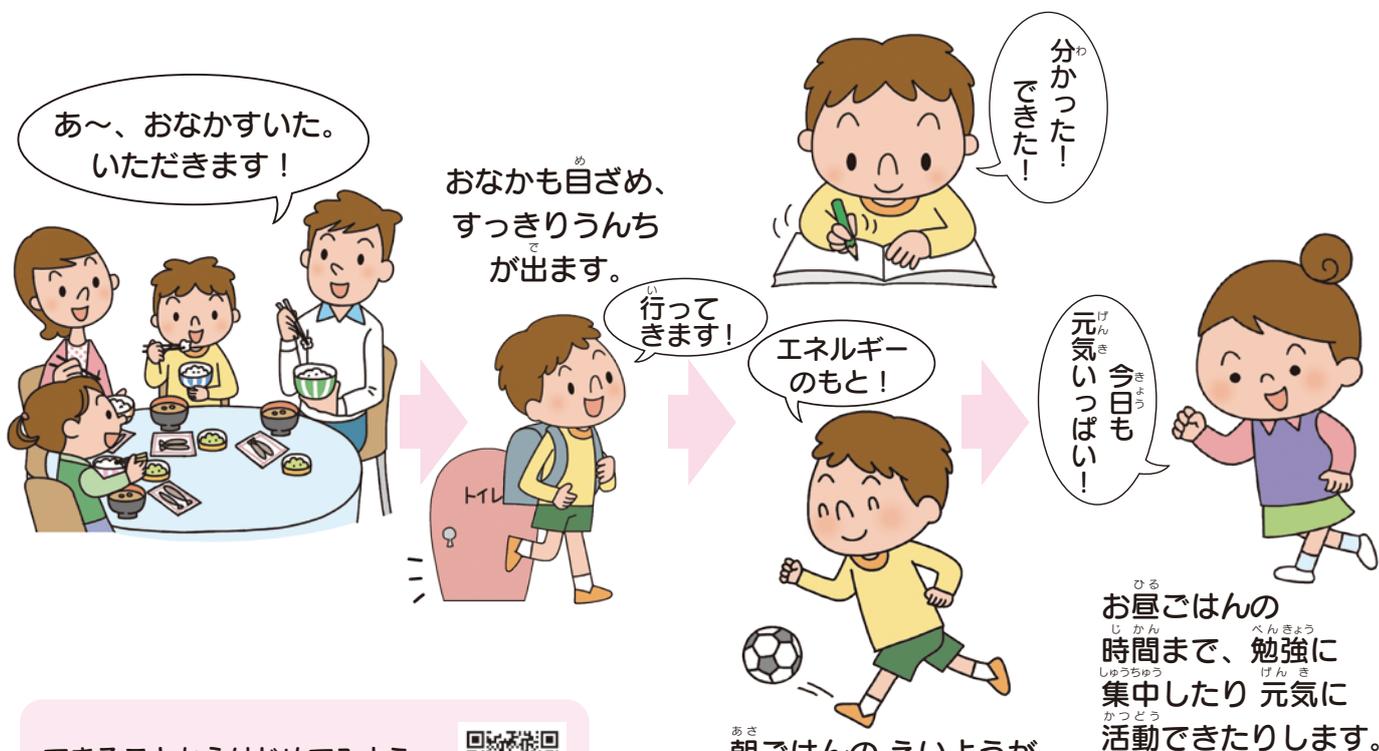
Q 毎日、朝ごはんを食べますか

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と食べるためには

早起きして、  
からだを  
動かしましょう  
お手伝いを  
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



# 2. かんしゃして食べよう

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。

かんしゃの手紙を出そう!



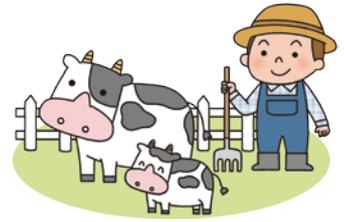
家の人や給食を作ってくれる人に、かんしゃの気持ちをこめて手紙を書いてみましょう。



米、野菜、肉、魚もみんな生きていたもの



魚をとってくれる人



牛を育ててくれる人



はたらいてくれる家の人



食事を作ってくれる人



食べ物を運んだり売ったりしてくれる人



米や野菜を作ってくれる人

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

やくそくを守れたら、に色をぬりましょう。



ちや  
茶わんやしるわんを  
て  
手に持って食べる。



すききらいを  
しない  
た  
で食べる。



くち  
口に食べ物  
を  
い  
入れたまま  
はなし  
話をしない。

よくあじわって  
た  
食べよう



た  
食べている途中で  
た  
立って歩かない。



よくかんで、  
た  
楽しく食べる。

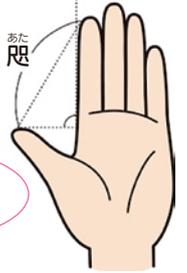
# 4. はし名人になろう



## はしの持ち方

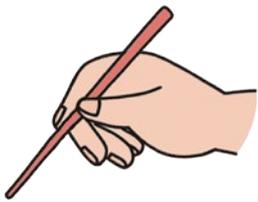
### 保護者の方へ、学校の先生へ

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。

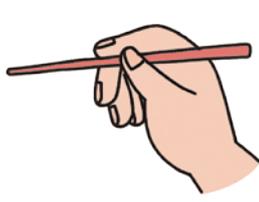


箸の長さは  
1.5咫が使いやすい  
とされています

農林水産省のホームページより抜粋



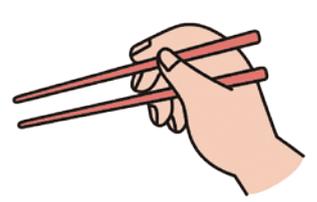
①正しいえんぴつの持ち方で、はしを1本もつ。



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。

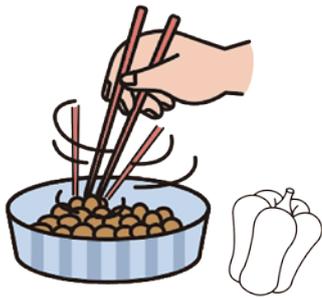


④上のはしだけを動かすように練習する。

## 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。

まぜる



切る



つまむ



くるむ



はさむ



## やってはいけないはしの使い方



まよいばし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし

はしわたし(ひろいばし)

# 5. 手をしっかりあらおう

食事の しょくじ 前まえや後あと、お手つだいの て 前まえには、かならず  
石けんを せっ 使つかって て 手を て あらいましょう。

1



水みづでよごれを  
軽かろく落おとす

2



石けんをつけて  
あわだ立てる

3



手の平てのひらとこうを  
あらう

4



両手りょうてを組くむようにして  
指ゆびの間あいだをあらう

5



つめあいだの間もあらう

6



親指おやゆびは、反対はんたいの手てで  
ねじるようにあらう

7



手首てくびをあらう

8



じゃ口ぐちを石けんせっであらい  
流ながしてから、水みづで手てをすずぐ

9



きれいなタオルでふく

■ あら洗い残のこしの  
多おほいところ  
■ あらやや洗い残のこしの  
多おほいところ

手ての  
こうがわ



手ての  
平ひらがわ

画像出典：政府インターネットTV

手洗い  
完了



ただ「正しい手の洗い方」農林水産省のホームページより抜粋



上手じょうずに手洗いてあらできるかな？  
～正しい手洗いをマスターしよう！～

# 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。



メニューをかんがえる



ざいりょうをそろえる (かいものなど)



したじゅんび・ちようり



しよつきをじゅんび



あとかたづけ



しよくし た 食事 (食べる)



テーブルをふき、はしやりょう理を運ぶ・ならべる



もりつけ

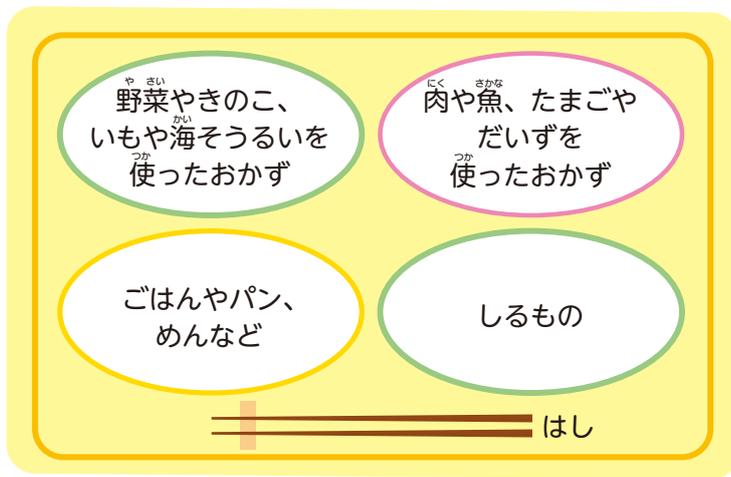
- ・ 食事を する までには、たくさんの仕事がありますね。
- ・ 自分で できる ことから やって みましょう。

## しよつきのならべ方

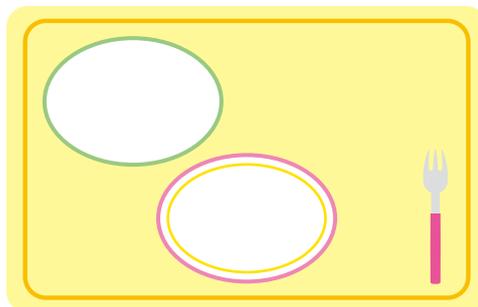
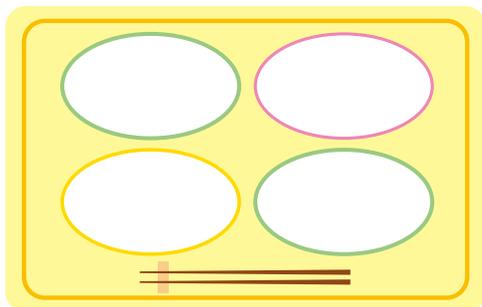
しよつきのならべ方には 決まりがあります。

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。



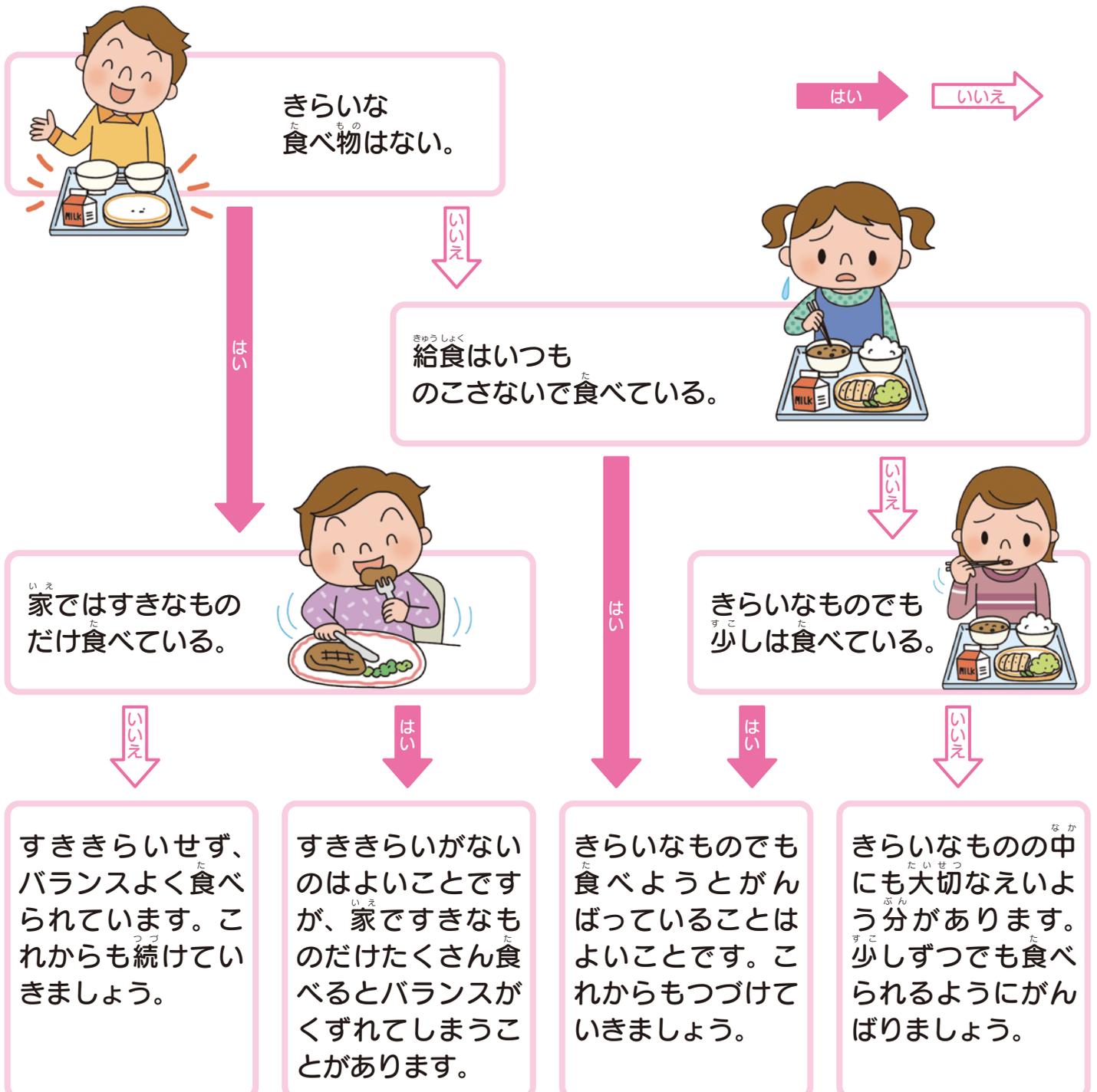
ランチョンマットの○には、どのりょう理をおくとよいでしょうか。○の中に入りょう理名をかいてみましょう。



# 7. すききらいしない<sup>た</sup>で食べよう

自分の<sup>じぶん</sup>食べ方<sup>た</sup>をチェックしてみましよう

自分<sup>じぶん</sup>にあてはまると思<sup>おも</sup>ったら「はい」に、ちがうと思<sup>おも</sup>ったら「いいえ」にすすみましょう。

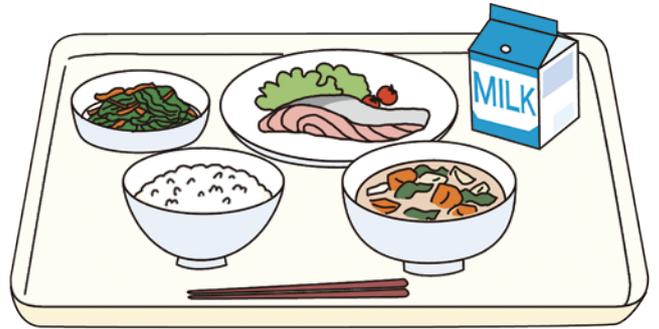


# 8. 食べ物た ものの3つのはたらきしを知ろう

## 食べ物た ものの3つのはたらき

給食きゅうしょくは3つのはたらきをもつ食べ物たを上手じょうず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たとけんこうによい食事になります。



3つのグループなかの中で、いつも食べている食べ物た ものに○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。

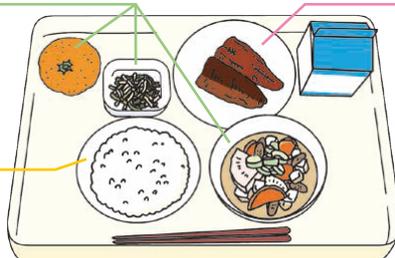
「主食、主菜、副菜（汁物を含む）」の3つをそろえることで、①、②、③がそろい、栄養のバランスがとりやすくなります。

#### 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）



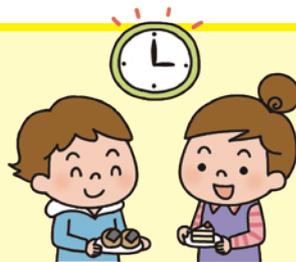
#### 主菜

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

おやつたを食べすぎると、ごはんたが食べられなくなります。どんな食べ方た かた かんががいいのか考えてみましょう。

## おやつたは食べる時間じ かんと りょうかんがを考えて食べたましょう

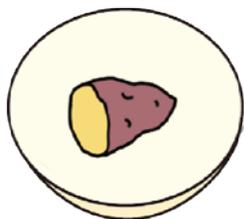


おやつは、食事しょくじの前に食べすぎたり、時間じ かんを決めずにだらだら食べたりすると大切な3度のごはんたい せつ どがきちんと食べられなくなります。

おやつを食べるときには、りょうじ かんや時間き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



やきいもはん ぶん半分(100g)



おにぎり(100g)



フルーツヨーグルト(200g)



チョコレートはん ぶん半分(35g)



ポテトチップスはん ぶん半分(30g)



スポーツドリンク  
ペットボトルほん1本(500ml)

(日本食品標準成分表2020年版)

エネルギーエネルギーのりょうはほとんど同じ

いほ ひと  
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  
すき



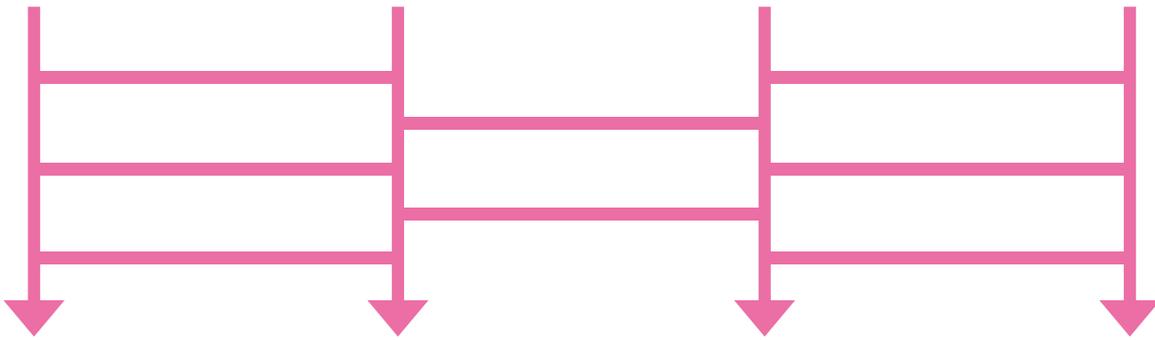
しおからくてあぶらっこい  
おかしがすき



おやつは、りょうや  
時間を決めて食べる



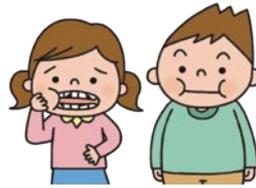
すきな時間に  
おやつを食べる



これからも  
つづけましょう。



ごはんの時間を考えて  
食べましょう。



虫歯と太りすぎに  
気をつけましょう。



病気の元になりやすいのでりょうを  
へらしましょう。

## おやつのできごとをきめよう

- ①
- ②

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、おやつを食べ方を考え、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

旬の食べ物が一番よくとれて、おいしく、えいようたっぷりの時期を「旬」と言います。

石川県でとれる旬の食べ物を見てください。

いしかわの食材  
(石川県ブランド戦略課)



キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	いちご
アスパラガス	たけのこ	さわら	さより
かれい	たい	はたはた	

はる

かぼちゃ	なす	きゅうり	ピーマン
トマト	すいか	なし	いわし
ぶどう	金時草	加賀太きゅうり	いか

なつ

だいこん	長ねぎ	ほうれんそう	
はくさい	れんこん	たら	かき
なまこ	ぶり	ずわいがに	まるいも

ふゆ

にんじん	かき	さといも	くり
ブロッコリー	こめ	さつまいも	きのこ
あまえび	めざす	かます	さば

あき

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	

うちのひと  
しらべて  
みよう

ヒント

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。

おみそか

とし 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。  
他にも意味がこめら  
れています。

しょうがつ 正月

り おせちりょう理



あたら 新し  
し 年をむかえ、1  
ねん 年を元気で、幸せいっば  
い にすこせるようにとの  
ねがいがこめられてい  
ます。また、りょう理それ  
ぞれにも意味がこめら  
れています。

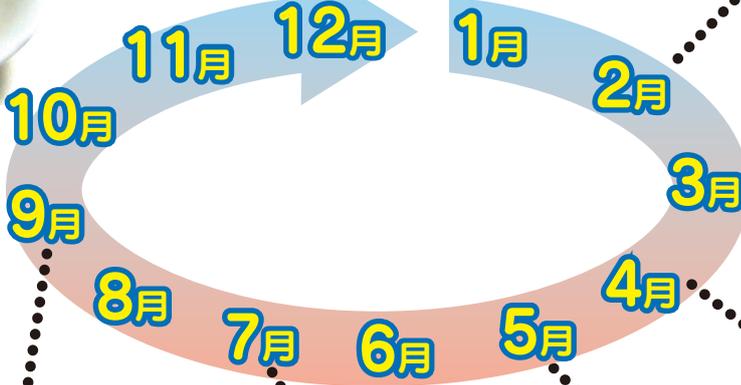
とう 冬

とう 冬じかぼちゃ



せつぶん

いり豆



ひなまつり

ちらしずし



つきみ 月見

つきみ 月見の  
だんご



ひがん

おはぎ



とう 土用のうし

うなぎのかばやき



たngo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(きらいな○○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

はさみで切り取りましょう

# 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。

## わたしのチャレンジもくひょう

ねん <b>年</b>	くみ <b>組</b>	ばん <b>番</b>
なまえ <b>名前</b>		

①
②
③

**チャレンジもくひょうがたっせいできたら、○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	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
②	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
③	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

けっか ○の数は、全部で  こでした。

## ★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。

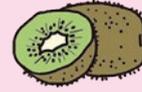
★おうちの方からお子様へ一言



しよく いく

# 食育チャレンジシートの使い方

つか かた



- ① **おもてページ** (14 ページ) の右上のらんみぎうへに、学年、組、番号、名前がくねん くみ ばんごう なまえを書きます。
- ② いしかわ食育ブックの 13 ページのもくひょうしよく いくれいから、チャレンジ 1~3 について、それぞれ 1 つえらび、**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のらんかに書きます。
- ③ 学校へのしめ切り日までのすきな 7 日間をえらんで、「わたしのチャレンジもくひょう」に取り組みとみます。
- ④ 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に○をつけます。
- ⑤ 取り組み期間が終わったら、○の数を数えて **けっか** の□に書きます。
- ⑥ さいごに、**おもてページ** (14 ページ) の下の感想の部分を書きます。
- ⑦ 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一声をかけてあげてください。お子様の小さなつぶ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

