



いしかわ 食育ブック

食育
チャレンジ
シート付

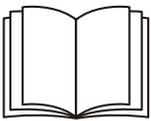
令和6
年度版



児童のみなさんへ

～このブックの使い方～

◎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。

◎目標を立てる



13ページの目標例から、自分の目標を選びます。

◎7日間取り組む



「わたしのチャレンジ目標」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. 自分の生活リズムを調べてみよう	1
2. マナーを守って食べよう	2
3. 食べ物の働きを知ろう	3
4. 主食・主菜・副菜を調べてみよう	4
5. 朝ごはんを作ってみよう	5～6
6. 食事と健康について考えてみよう	7
7. どんなおやつにしようかな	8～9
8. いしかわの食文化を知ろう	10
9. 今、わたしたちにできること	11
10. 災害に備えよう	12
11. チャレンジ目標を立てよう	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IIは、小学生4・5・6年生向けに作成したものです。

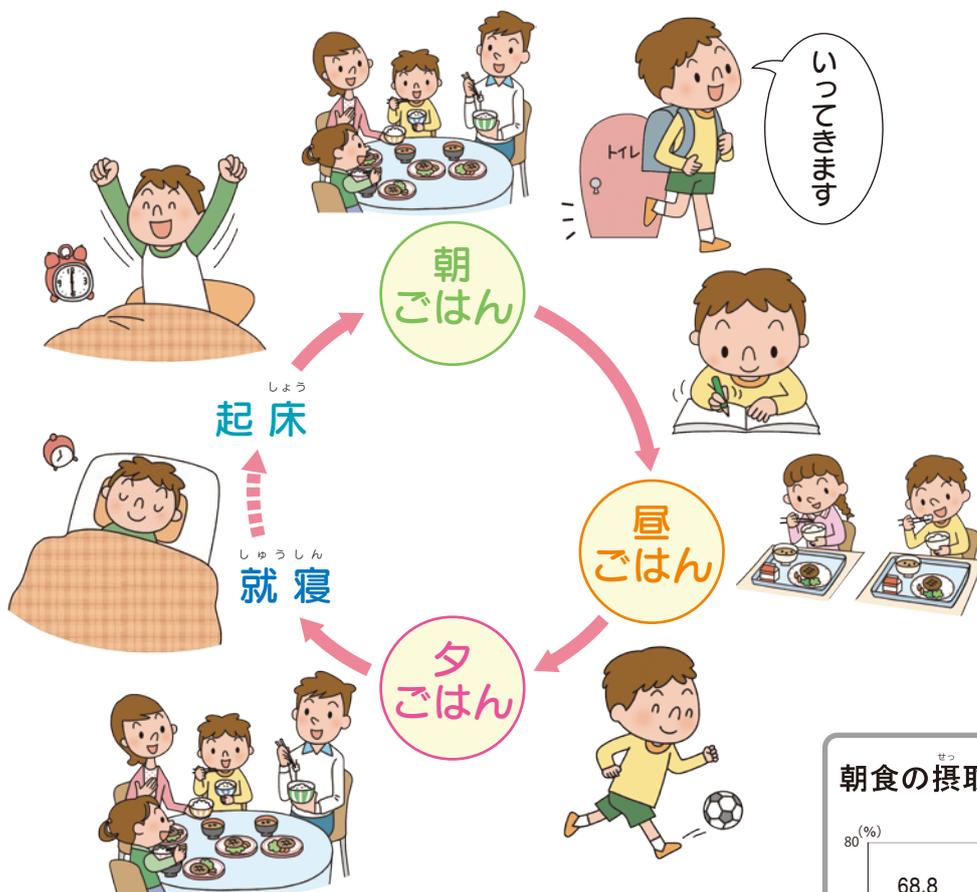
(参考資料)「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月 文部科学省)、「食育ガイド」(平成31年1月 農林水産省)

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. 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。あなたの生活リズムはどうなっていますか？



書いてみよう

決まった時刻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。

起きる時刻	時	分
朝ごはんを食べる時刻	時	分
夕ごはんを食べる時刻	時	分
ねる時刻	時	分

朝ごはん、元気にスタートができる！

朝ごはんは1日のパワーの源

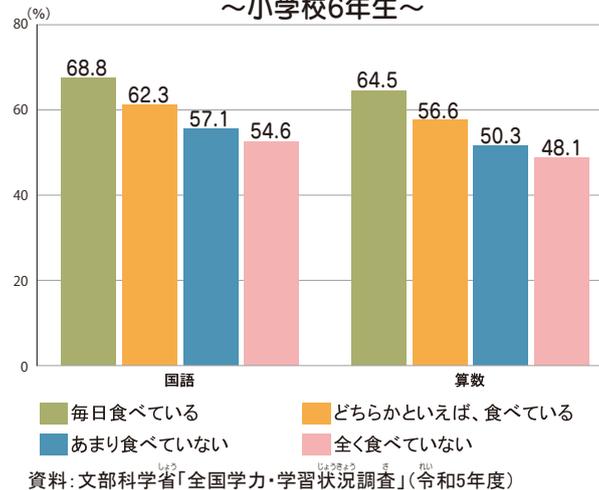
夜、ねむっているときも、私たちの心臓はずっと動いていて、呼吸も行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていた脳や体を目覚めさせ、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。

朝ごはんを食べて勉強も効率アップ

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比較すると、朝ごはんを毎日食べている子のほうが平均正答率が高い傾向となっています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
～小学校6年生～



保護者の方へ 学校の先生へ

脳には海馬があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを知識として蓄積しています。この海馬の動きを助け、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う動き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す動き）は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまいます。

「健康づくりのための睡眠指針2014」では、夜間の睡眠時間は、10歳代前半までは8時間以上とされています。

2. マナーを守って食べよう

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、気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの方がいやな気持ちになります。

また、食べるときの姿勢が悪いと、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。

①～⑤のうち、きちんとできていることに○をつけましょう。

①食器を正しく並べる



正しい給食のならべ方

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
- 食べすぎ防止になる
- 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よい姿勢で食べる

ひじ・こし
ひざが90度になると◎



⑤食べている途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



Q1 手を洗った後、
どうすることが
正しいでしょうか。
下から選んでください。

- A. かわくまでそのまま待つ
- B. 着ている服でふく
- C. ハンカチやタオルでふく

手洗い
クイズ



Q2 手を洗う
タイミングは
いつでしょうか

- A. 食事の前
- B. 食事中
- C. 食事の後

Q2のヒント 答えは一つとは限りません。

正解は13ページです。

3. 食べ物の働きを知ろう

私たちが食べ物を食べると、口の中でかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために役立っています。

五大栄養素の種類と働き

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。

栄養素には、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」と言います。

炭水化物… おもにエネルギーになる働きがある。

脂質… おもにエネルギーになる働きがある。

たんぱく質… おもに筋肉などの体をつくる働きがある。

無機質… おもに体の調子を整えたり、骨や歯など体をつくる働きがある。

ビタミン… おもに体の調子を整える働きがある。

食品は、その中にふくまれる栄養素の体内でのおもな働きにより3つのグループに分けられます。

黄

おもにエネルギーになる働きがある



おもにエネルギーのもとになる食品のグループで、炭水化物や脂質が多くふくまれます。

赤

おもに筋肉などのからだをつくる働きがある



おもに体をつくるもとになる食品のグループで、たんぱく質や無機質(カルシウムなど)が多くふくまれます。

緑

おもに体の調子を整える働きがある



おもに体の調子を整えるもとになる食品のグループで、ビタミンや無機質が多くふくまれます。

4. 主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)をそろえよう

食事を作ったり選んだりするときに、「主食、主菜、副菜(汁物を含む)」の3つをそろえることで、栄養のバランスのよい食事になります。

副菜

ビタミンや無機質を多くふくむ、野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整える働きがある食品)などを多く使ったおかず

主菜

たんぱく質や脂質を多くふくむ、肉や魚、卵や大豆(おもに体をつくる働きがある食品)などを多く使ったおかず

主食

エネルギーのもとになる炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めん(おもにエネルギーになる働きがある食品)

主食グループ

ごはん わかめごはん おにぎり 食パン コッペパン あげパン ラーメン うどん スパゲッティ

主菜グループ

えびフライ ウィナーソーセージ ハンバーグ オムレツ とりのからあげ 焼き魚
肉じゃが 魚フライ 麻婆豆腐 シチュー カレー すごもり卵

副菜グループ

きゅうりの酢の物 野菜いため ほうれんそうのおひたし コーンソテー ひじき煮 野菜サラダ
スープ ブロッコリーのソテー もやしのごまあえ 海藻サラダ みそしる きんぴらごぼう

その他グループ

りんご フルーツゼリー
ヨーグルト みかん
果汁飲料 茶 牛乳

主食、主菜、副菜、その他の4つのグループからメニューを選んで、1食分の食事を考えてみましょう。

5. 朝ごはんを作ってみよう

①朝ごはんのメニューを考えよう

ポイント

- 栄養のバランスを考える
- 調理にかかる時間を考える

考えた朝ごはんの絵を描いてみましょう

メニュー(料理名)

朝ごはんの献立を考え、使用する食品を3つのグループに分けて、栄養のバランスがとれているか確かめてみましょう。

食品のグループ	主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品	
	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	たんぱく質を多く含む食品	無機質(カルシウム)を多く含む食品	ビタミンや無機質を多く含む食品	
料理名	米・パン・めん・いもなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物
(例)ごはん	米					

②必要な材料をそろえよう

ポイント

- 食品ロスを減らす(詳しくは12ページ)
- 賞味期限と消費期限に注意する

賞味期限…スナック菓子、カップめん、かんづめ、牛乳など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。

消費期限…お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

使用する材料の分量を書いてみましょう。

材料名	分量(1人分)	分量(人分)

家にある材料を調べて、足りない材料(買うもの)を書き出してみましょう。

③調理しよう

ポイント

- 食中毒に注意する

細菌やウイルスがついた食べ物や、毒きのこやフグなど毒がある食べ物を食べることで起きる病気のことを食中毒といいます。

ヒント 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
(厚生労働省)



食中毒の予防 食品や調理器具を衛生的にあつかわ

つけない

- 手を洗い、野菜などの食材や調理器具などをきれいに洗う。
- 生の食品(肉など)にふれた手やはしから調理済みの食品に細菌などが移らないようにする。

増やさない

- 買い物から帰ったら、細菌などが増えないように、すぐに食品を冷蔵庫に入れる。生ものや料理はできるだけ早く食べる。

やっつける(加熱する)

- ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食品は中まで火が通るように加熱する。75℃で1分以上がめやす。(二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は85～90℃で90秒以上)

朝ごはん作りのふり返り

献立を考えることができましたか	はい	いいえ
栄養のバランスを考えた献立がありましたか	はい	いいえ
食品の表示を見て材料を買うことができましたか	はい	いいえ
調理の前に、手をしっかり洗うことができましたか	はい	いいえ
計画通りに調理できましたか	はい	いいえ
おいしそうに、食べやすく盛り付けることができましたか	はい	いいえ
楽しく、おいしく食べることができましたか	はい	いいえ
協力して後片付けができましたか	はい	いいえ

保護者の方へ
学校の先生へ

食中毒予防
のヒント

食の安全・安心情報～食中毒の知識と予防～(石川県薬事衛生課)

HACCP(ハサップ)って何だか知っていますか。

～家庭でできるHACCP(食中毒の6つのポイント)～

(フードコミュニティーいしかわ第29号 石川県食品安全対策室)



6. 食事と健康について考えてみよう

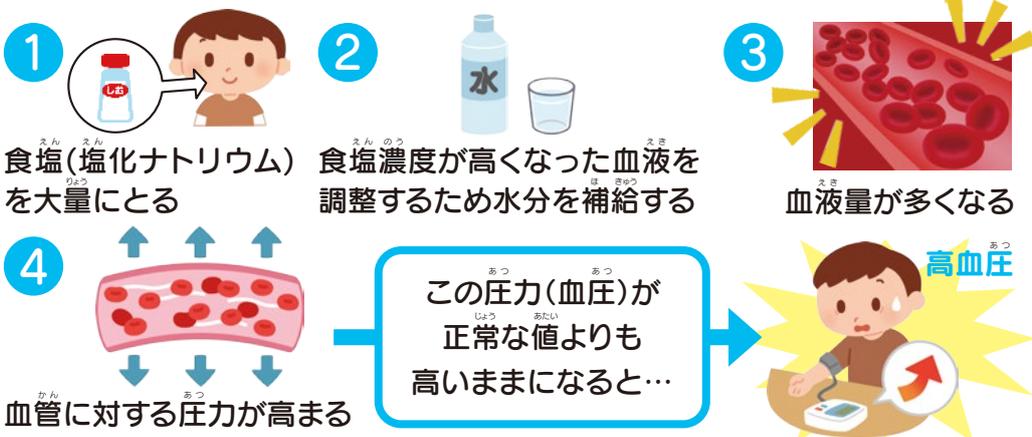
食塩のとりすぎに注意しよう

食塩は、食品をおいしくしたり、保存したり、つなぎとして使われたりしています。

わたしたちがとった食塩は、食べたものの栄養を体に吸収するための「消化」を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持したりします。食材だけでなく、わたしたちの体にとっても、食塩は欠かせないものですが、とりすぎると体に負担がかかります。

わたしたちの体の中に流れている血は、心臓というポンプにおされて、血管の中を流れていきます。このポンプで流れる血液をおす力を「血圧」といい、この「血圧」が正常な値よりも高いままになることを「高血圧」といいます。「高血圧」になると、心臓・脳の病気を起こしやすくなります。

血圧が高くなるメカニズム



知っていますか？
食塩のとりすぎ
問題
(厚生労働省)



おやつの内容や量、食べる時間にも気をつけましょう。

◎おやつ役割

おやつには、食事で不足しがちな栄養を補ったり、生活を楽しくしたり、つかれた体を少し元気にする働きもあります。

◎おやつの目安 1日のおやつのエネルギー量は200キロカロリーが目安です。

●比べてみよう

学校給食1食分の目安

エネルギー	脂質 (脂肪分)	食塩相当量 (塩分)
650～780kcal	14.4～26.0g	2.0g未満

◎時間も考えて

おやつを食べることによって、朝、昼、夕の1日3回の食事をとれなくなってしまうはいけません。1日の生活リズムの中で、いつおやつを食べればよいか考えてみましょう。

ねる時間のおよそ2時間前からは食べないようにしましょう。

また、食べた後は歯みがきやうがいをしましょう。

7. どんなおやつにしようかな

 下の「おやつカード」は、小学生がよく食べているおやつです。
あなたが1日に食べるおやつを選んでみましょう。

- ①下の「おやつカード」の切り取り線をはさみで切り取ります。
- ②「おやつカード」から、あなたが1日に食べるおやつを選びます。
- ③「おやつカード」のうら面に書いてあるエネルギーと脂質(脂肪分)、食塩相当量(塩分)の数字をそれぞれ足しましょう。また、選んだおやつについて、気づいたことや思ったことについて書きましょう。

おやつカード

はさみで切り取りましょう。

<p>アイスクリーム 1こ(200ml)</p> 	<p>ヨーグルト 1こ(80g)</p> 	<p>カップめん 1こ(70g)</p> 
<p>炭酸飲料 1本(500ml)</p> 	<p>チョコレート 1枚(70g)</p> 	<p>バナナ 1本(150g)</p> 
<p>あめ 4こ(10g)</p> 	<p>菓子パン 1こ(100g)</p> 	<p>おにぎり 1こ(100g)</p> 
<p>ポテトチップ 1袋(60g)</p> 	<p>干しいも 小袋(20g)</p> 	<p>クッキー 4枚(40g)</p> 

記入例	おやつの名前	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	気づいたこと
	アイスクリーム1こ	360 kcal	16.0 g	0.6 g	・これだけ食べたら多いので どちらも半分になしよ。う。 ・はじめから、アイスクリームを 小さいものになしよ。う。
	バナナ1本	80 kcal	0.2 g	0 g	
	合計	440 kcal	16.2 g	0.6 g	

記入用	おやつの名前	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	気づいたこと
		kcal	g	g	
		kcal	g	g	
		kcal	g	g	
合計	kcal	g	g		

おやつカード

<p>はさみで切り取りましょう。</p> <p>カップめん 1こ(70g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>310kcal</td> <td>13.8g</td> <td>4.8g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	310kcal	13.8g	4.8g	<p>ヨーグルト 1こ(80g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60kcal</td> <td>1.3g</td> <td>0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	60kcal	1.3g	0g	<p>アイスクリーム 1こ(200ml)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>360kcal</td> <td>16.0g</td> <td>0.6g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	360kcal	16.0g	0.6g
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
310kcal	13.8g	4.8g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
60kcal	1.3g	0g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
360kcal	16.0g	0.6g																		
<p>バナナ 1本(150g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>80kcal</td> <td>0.2g</td> <td>0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	80kcal	0.2g	0g	<p>チョコレート 1枚(70g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>390kcal</td> <td>23.9g</td> <td>0.1g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	390kcal	23.9g	0.1g	<p>炭酸飲料 1本(500ml)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>260kcal</td> <td>0g</td> <td>0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	260kcal	0g	0g
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
80kcal	0.2g	0g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
390kcal	23.9g	0.1g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
260kcal	0g	0g																		
<p>おにぎり 1こ(100g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>180kcal</td> <td>0.3g</td> <td>0.5g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	180kcal	0.3g	0.5g	<p>菓子パン 1こ(100g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>370kcal</td> <td>10.5g</td> <td>0.5g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	370kcal	10.5g	0.5g	<p>あめ 4こ(10g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40kcal</td> <td>0g</td> <td>0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	40kcal	0g	0g
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
180kcal	0.3g	0.5g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
370kcal	10.5g	0.5g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
40kcal	0g	0g																		
<p>クッキー 4枚(40g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>210kcal</td> <td>11.0g</td> <td>0.2g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	210kcal	11.0g	0.2g	<p>干しいも 小袋(20g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60kcal</td> <td>0.1g</td> <td>0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	60kcal	0.1g	0g	<p>ポテトチップ 1袋(60g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>脂質(脂肪分)</th> <th>食塩相当量(塩分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>330kcal</td> <td>21.1g</td> <td>0.6g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)	330kcal	21.1g	0.6g
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
210kcal	11.0g	0.2g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
60kcal	0.1g	0g																		
エネルギー	脂質(脂肪分)	食塩相当量(塩分)																		
330kcal	21.1g	0.6g																		

8. いしかわの食文化を知ろう

①行事食

日本は南北に長く、それぞれの地域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、具の種類など地域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。

(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域や家庭によって異なります。



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

自分の地域や家の雑煮を
描いてみましょう

絵	●だし
	●味付け
	●もちの形・具

②郷土料理

日本には変化に富んだ四季があり、この自然の恵みを活かした地域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「郷土料理」といいます。



ぶり大根



めった汁



押しずし



治部煮

あなたの地域や家では、どんな郷土料理が食べられていますか。
調べてみましょう。

ヒント

うちの郷土料理／石川県
(農林水産省ホームページ)



9. 今、わたしたちにできること

①食品ロス

賞味期限切れや食べ残しなどにより、まだ食べられるのに捨てられる食品を「食品ロス」といいます。日本では、年間472万トン(令和4年度推計)の食品ロスが発生しているといわれています。

食品を捨てることは、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重な資源も無駄にしていることとなります。



日本の「食品ロス量」
約472万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約103g

※おにぎり約1個分の
ご飯の量(約110g)
に近い量。



年間 約38kg

資料:総務省人口推計(2022年10月1日)

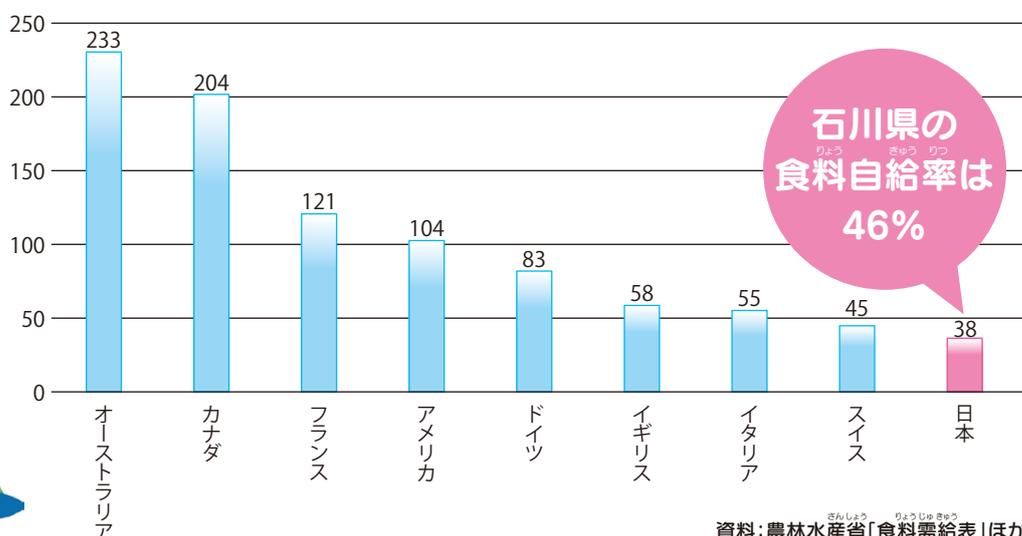
②食料自給率

国全体の食料のうち、国内で生産される割合を「食料自給率」といいます。食料をカロリー(熱量)で考えた場合の日本の食料自給率は38%と、先進国の中で最も少なくなっています。このことから、日本は多くの食料を海外から輸入していることがわかります。輸入のために多くのエネルギーを使い、二酸化炭素を出すことにもつながるため、食料自給率を高くすることが求められています。

できるだけ住んでいる場所から近いところでとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくなります。このような取り組みを「地産地消」といいます。



各国の食料自給率(カロリーベース) 令和3年度



資料:農林水産省「食料需給表」ほか



10. 災害に備えよう

おうちの備え

災害が発生すると電気やガスなどのライフラインの復旧まで1週間以上かかることがあります。また、支えん物資が3日以上届かないことや、道路が使えなくなり、1週間ほどスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが予想されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品を家庭で備えることが望ましいといわれています。

おうちに備えてあるものに、チェックをつけてみましょう

飲み水

3リットル × 家族の人数 × 3~7日分 = お家に必要な量 リットル

足りている
 足りていない

主 食



米



パックごはん・アルファ米



パン (長く保存できる商品)



カップめん類



かんめん

主 菜



レトルト食品



かんづめ



おそうざい (常温で長く保存できる商品)



インスタントみそ汁・スープ



野菜ジュース・果汁ジュースなど

道 具



カセットコンロ・ボンベ
料理やお湯をわかすときに。



クーラーボックス
電気が止まったとき冷蔵庫代わりに。



ラップ・ポリぶくろ
お皿にしいて、洗う水を節約。



歯みがき用のウエットティッシュ・液体歯みがき
水道が止まっても口の中をきれいに。

保護者の方へ
学校の先生へ

非常食をずっと取っておくのではなく、食料や水を多めに備えておき、賞味期限が近いものから、定期的に食べて、食べた分を新しいものに入れかえながら保管することを「ローリングストック」と言います。

家庭備蓄のヒント

家庭備蓄ポータル
(農林水産省ホームページ)



11. チャレンジ目標を立てよう

下のチャレンジ1～3について、それぞれ1つずつ選び、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目標」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目標例を選んだ人は、○に自分で決めた時間や食べ物を入れましょう。

★目標例★

<チャレンジ1 元気な体をつくろう>

- ・○時に起きて、朝ごはんを食べよう
- ・歯をみがいて、○時にねよう
- ・1日3食野菜の入った食事をしよう
- ・おやつは食べる量と時間を決めよう
- ・食べ物の3つのはたらきが整った食事を毎食しよう
- ・主食・主菜・副菜を毎食食べよう

1つ選んで
次ページの
「わたしのチャ
レンジ目標」
①に書きま
しょう

<チャレンジ2 お手伝いをしよう>

- ・食器やはしを並べて、後かたづけをしよう
- ・盛り付けをして、料理をテーブルまで運ぼう
- ・おうちの方と一緒にメニューを考えよう
- ・料理を作ろう(みそ汁を作ろう、夕食の1品を作ろう など)

1つ選んで
次ページの
「わたしのチャ
レンジ目標」
②に書きま
しょう

<チャレンジ3 感謝して食べよう>

- ・感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、よくかんで、味わって食べよう
- ・食器やはしを正しく持って食べよう
- ・食事中は、テレビを見たり、立ち歩いたりしないようにしよう
- ・好ききらいしないで、食べ物に感謝して残さず食べよう
(きれいな○○を残さず食べよう など)

1つ選んで
次ページの
「わたしのチャ
レンジ目標」
③に書きま
しょう

P2 手洗いクイズの答え

Q1 C.ハンカチやタオルでふく

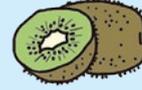
手をぬれたままにしておくと、バイキンがつきやすくなります。着ている服は、気がつかないうちに汚れていることもあります。手を洗ったあとは、ハンカチやタオルでふきましょう。ハンカチやタオルはこまめに取りかえ、いつも清潔にしておきましょう。

Q2 A.食事の前 と C.食事の後

食事の前はもちろん、食べ終わった後も手を洗い、清潔にしましょう。



食育チャレンジシートの使い方



- ① **おもてページ** (14 ページ) の右上のらんらんに、学年、組、番号、名前を書きます。
- ② いしかわ食育ブックの 13 ページの目標例ひょう れいから、チャレンジ 1~3 について、それぞれ 1 つ選び、**おもてページ** (14 ページ) の「わたしのチャレンジ目標ひょう」の①~③のらんらんに書きます。
- ③ 学校へのしめ切り日までの好きな 7 日間えらを選んで、「わたしのチャレンジ目標ひょう」に取り組みます。
- ④ 取り組んだ日の日付づけを **おもてページ** (14 ページ) に書き、達成たっせいできた目標ひょうに○を付けます。
- ⑤ 取り組み期間が終わったら、○の数を数えて **結果** の に書きます。
- ⑥ 最後に、**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提出ていします。

チャレンジした人は、

令和 年 月 日 () までに、学校へ提出ていしてください。



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いよくが高まるような一声をかけてあげてください。お子様の小さなつばやきも大切にたいせいにしてあげてください。

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、ぜひご記入ごにゅうください。

うらページ