
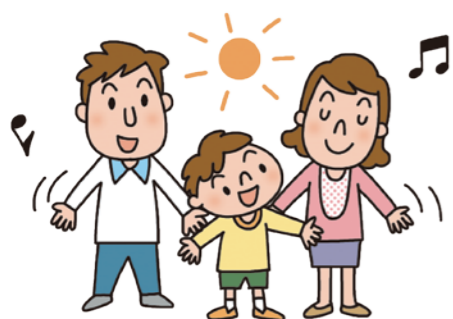
 **食育チャレンジシートの使い方** 

- 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 ページの目標例から、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」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好きな 7 日間を選んで、「わたしのチャレンジ目標」に取り組みます。
- ⑤取り組んだ日の日付を **おもてページ** (14 ページ) に書き、達成できた目標に○を付けます。
- ⑥1日の○の数を数えて、1日の合計を□に書きます。
- ⑦取り組み期間が終わったら、○の数が 3 個の日を数えて **結果** の□に書きます。
- ⑧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。
- ⑨切りはなした食育チャレンジシートを学校へ提出します。

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

※はさみで切り取りましょう

切り取り線

※はさみで切り取りましょう



**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。

ページ	もくじ
1	自分の生活リズムを調べてみよう
2	マナーを守って食べよう
3	食べ物の働きを知ろう
4	主食・主菜・副菜を調べてみよう
5	朝ごはんを作ってみよう
7	食事と健康について考えてみよう
8	どんなおやつにしようかな
10	季節の食べ物や地域の食べ物を見つけよう
11	いしかわの食文化を知ろう
12	今、わたしたちにできること
13	チャレンジ目標を立てよう
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。

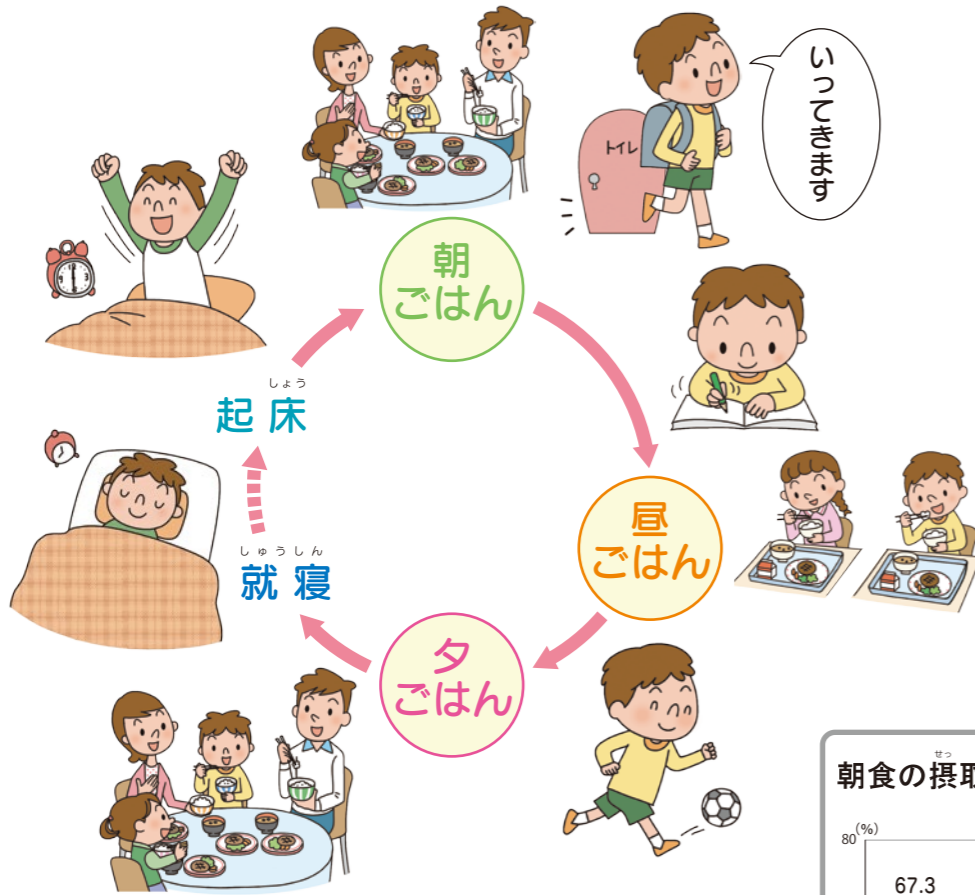
食育ブックIIは、小学生4・5・6年生向けに作成したものです。  
(参考資料)「たのしい食事つながる食育」(平成28年2月 文部科学省)、「食育ガイド」(平成31年1月 農林水産省)

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なんだよ。



# 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？

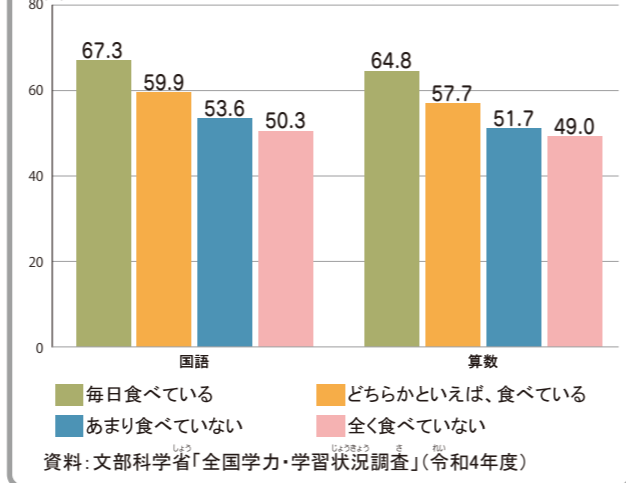


## 書いてみよう

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～



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べると、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。

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働き）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、筋肉の成長を促す働き）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、多くの人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

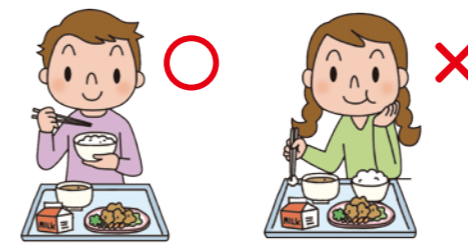
②よくかんで食べる



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



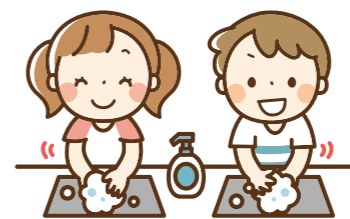
⑥口に食べ物を入れたまま話をしない



Q1 手を洗った後、  
1 1 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  
2 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。

# 3. 食べ物の働きを知ろう

私たちが食べ物を食べると、口の中をかみくだかれ、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ったりする働きがある。
- 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** 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  
ビタミンや無機質を多くふくむ

**主菜** 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  
たんぱく質や脂質を多くふくむ

**主食** 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)  
炭水化物を多くふくみエネルギーのもとになる

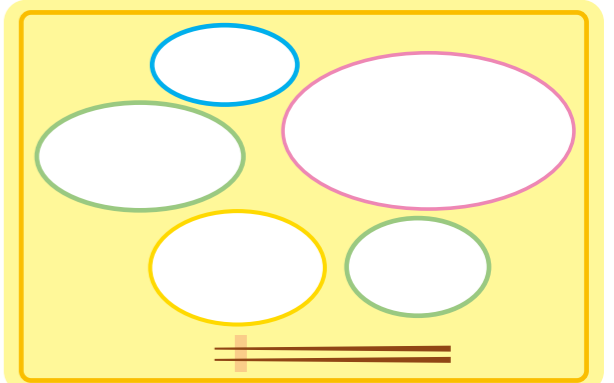
**主食グループ**

**主菜グループ**

**副菜グループ**

**その他グループ**

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せない

#### 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、細菌などがつかないように、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ことができましたか	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)

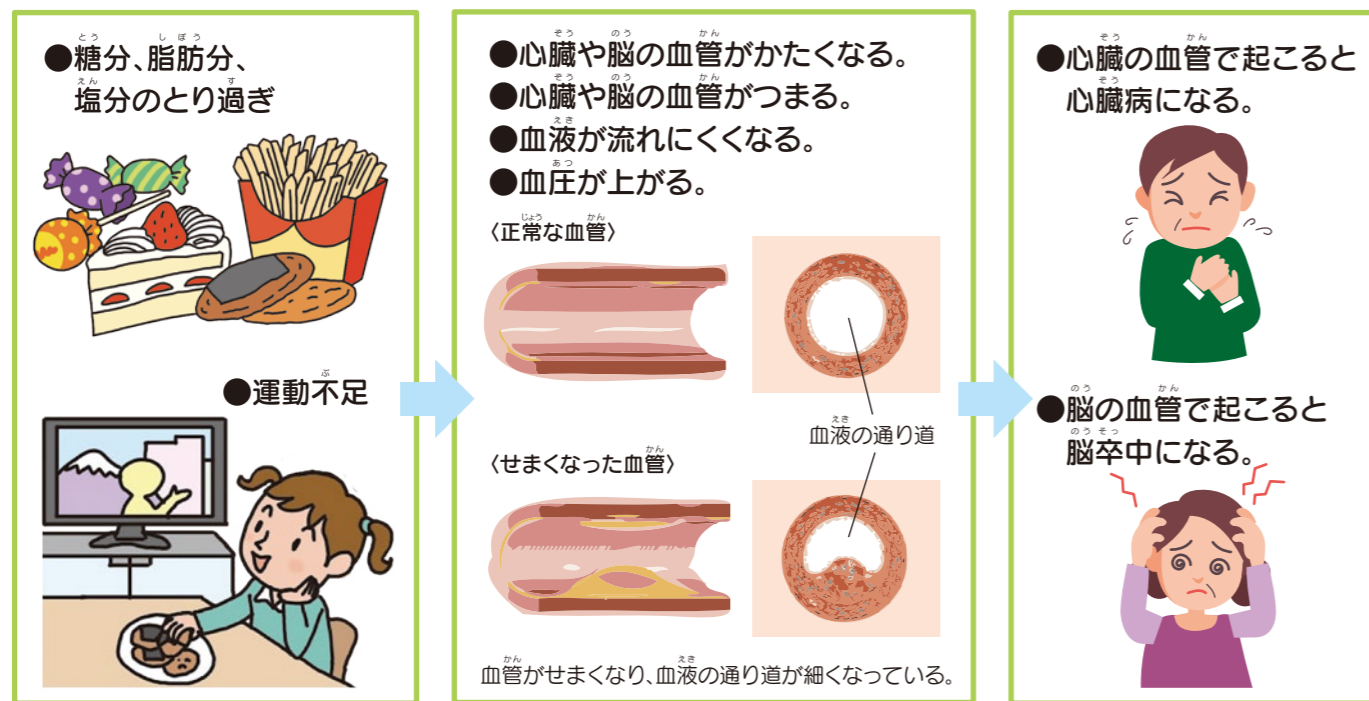
HACCP(ハサップ)って何だか分かりますか。  
～家庭でできるHACCP(食中毒の6つのポイント)～  
(フードコミュニティーいしかわ第29号 石川県食品安全対策室)



# 6. 食事と健康について考えてみよう

## 生活習慣病を予防しよう

食事、運動、休養・睡眠など、生活の仕方と深い関係がある病気を生活習慣病といいます。糖分や脂肪分、塩分などのとり過ぎ、不規則な生活習慣や運動不足などの生活を続けていると起こりやすくなります。睡眠不足なども、血管にえいきょうをあたえ、心臓病や脳卒中の原因となります。



## おやつの内容や量、食べる時間にも気をつけましょう。

### ◎おやつの役割

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日のおよむ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るとはいけません。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。—

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

# 8. 季節の食べ物や地域の食べ物を見つけよう

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 どちらも半分にしよう。 ・はじめから、アイスクリームを 小さいものにしよう。
バナナ1本	80 kcal	0.2 g	0 g	
合計	440 kcal	16.2 g	0.6 g	

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

## ①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。

冬が「旬」の食べ物に○をつけましょう。**ヒント** 石川県食材カレンダー (石川県ブランド戦略課)

**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



さむら



ピーマン



さんま



はくさい



たけのこ

## ②地域でとれる食べ物

自分の地域でとれたものをその地域で食べることを「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。食べ物を運びきりも短くなって、地球環境にもやさしいなどのよい点がたくさんあります。

自分の地域でとれる食べ物を調べてみよう



**ヒント** 左の写真は、石川県でとれる食べ物です。

**ヒント** いしかわの食材 (石川県ブランド戦略課)



# 9. いしかわの食文化を知ろう

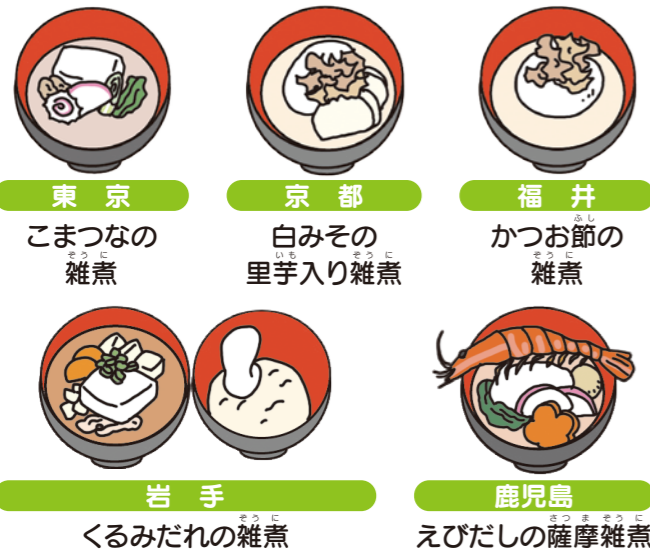
## ①行事食

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。



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。



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。

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)



# 10. 今、わたしたちにできること

## ①食品ロス

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523万トン(令和3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」

523万トン

このうち  
約半分が家庭から

1人1日当たり食品ロス量  
約114g

※茶碗約1杯分のご飯の量に近い量。

動画「食品ロスを減らそう」  
(消費者庁消費者教育推進課)

### 世界全体の食料支援量 (2021年)

約440万トン

～私たちにできること～  
できることにチェックしてみましょう

- 買い物前に冷蔵庫の中をチェック!
- 食べきれん分だけ買う
- 好ききらいせず、残さず食べる など

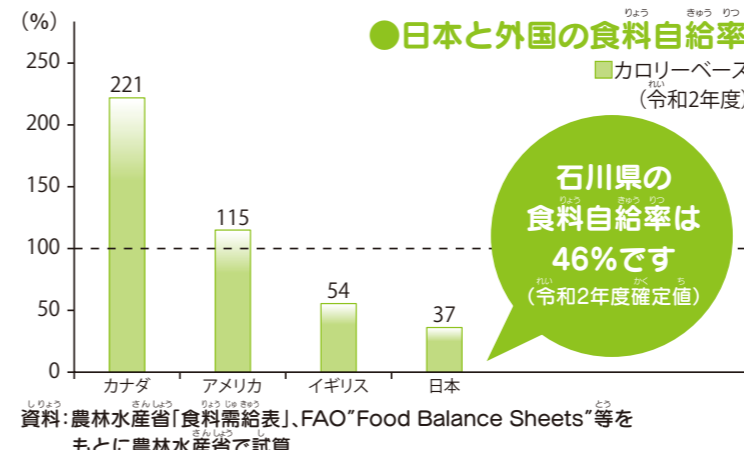
資料: 総務省人口推計(2021年10月1日) 令和2年度食料需給表(確定値)  
国連世界食糧計画(WFP)2021年実績  
農林水産省ホームページより抜粋

## ②食料自給率

食べ物がどのくらい国内で作られているかを示す割合を「食料自給率」といいます。日本の食料は、37%(令和2年度確定値)が国内で生産されたもので、残りは海外からの輸入にたよっています。

食料の生産には、農地や水、太陽の光などの自然を利用しています。そのため、自然災害や異常気象により食料が作られないことがあります。日本が輸入している国で生産量が減った場合、日本への輸出をしないとすると、日本は大変困ることになります。

食料はいつでも輸入できるとは限らないので、できるだけ国内で作るようにすることが大切です。また、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ます。



～私たちにできること～  
できることにチェックしてみましょう

- 旬の野菜や魚を選ぶ
- 自分が住んでいる地域でとれた食べ物を選ぶ
- 食べ物を生産する農業や漁業の大切さを知る

ニッポン食べもの力みっけ隊  
(農林水産省)

# 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

シートの使い方は、**うらページ** をご覧ください。

年	組
名前	

### わたしのチャレンジ目標

①
②
③

チャレンジ目標が達成できたら、○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目標	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	(例) 18日目
／	／	／	／	／	／	／	／	12/27
①	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
②	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
③	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

○の数を数えて1日の合計を書きましょう

↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
							2

**結果** ○の数が3個の日は、 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. 生活リズムの大切さ
  2. バランスの良い食事の大切さ
  3. いしかわの食文化
  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