



食育つうしん特別号

令和7年12月
金沢市立中央小学校

1, 2年生用

令和7年度 いしかわ食育ブックとり組もう!

毎日のごはんがあなたの心と体をそだてます。
食べものや自ぜん、それから食べものをそだてたり、はこんだり、りょう理したり
してくれるたくさんの人たちへのありがとうの気持ちを大切にしましょう。
この食育ブックで、楽しく自分の食生活のことを考えよう!

いしかわ食育ブックのつかい方

- 1 学ぶ**
右上のQRコードを読みとって、
いしかわ食育ブック1～5の食育について学びます。
マークは、QRコードからワークに移動します。
- 2 チャレンジもくひょうを立てる**
いしかわ食育ブックの6ページのめくひょうから、チャレンジ
もくひょうをきめて、うらページの食育チャレンジシートに書きます。
- 3 もくひょうに7日連続チャレンジ!**
うらページの食育チャレンジシートに、
とり組んだ日づけとたっせいできたもくひょうに○をつけま。す。
7日間とり組んだら、○の数を数えて、合計を書きます。
さいごに、かんそうを書いて、学校に提出します。

チャレンジした人は、 月 日 () までに学校に提出してください。

「いしかわ食育ブック」にチャレンジしませんか?

「いしかわ食育ブックにとり組もう!」
を配布します。自分のチャレンジ目標を
決めて7日間取り組んでみましょう。

★連続した7日間でなくてもOK

食育ブックでは、
食べもの・朝ごはん・おやつ など
食について学びます。

いしかわ食育ブック1

1. かんしゃして食べよう

わたしは、はきものかいのちをいって座しています。
また、食べものをそだてたり、とったりはこんだり、作ったり
してくれる人たちののおかげで、毎日ごはんを食べることができて
います。
かんしゃの気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を
言いましょ。

いしかわ食育ブック1

4. おやつを食べ方を考えてみよう

おやつを食べると、ごはんが食べられなくなります。どんな食べ方がいいか考えてみましょう。

おやつは、食の前の食べすぎたり、おやつをきめてからにだしたら食べたりと
大切な3つのことは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、りょうりや時間をきめて食べようにならなう。

おやつをきめてからにだしたら食べたりと
大切な3つのことは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、りょうりや時間をきめて食べようにならなう。

いしかわ食育ブック1

5. 旬の食べものを見つけよう

旬の食べもの 食べものが一番よくとれて、おいしく、えいようたつぷりの病気を「旬」と言います。

はる	なつ	あき	ふゆ
キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	さつまいも
なす	きゅうり	かぼちゃ	だいこん
トマト	ピーマン	さといも	さくし
いちご	さくら	さくら	さくら

いしかわ食育ブック1

ワーク4

「冬」が旬の食べものにチェックを入れましょう

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

ワークでクイズに
チャレンジすることもできます。
※スマホからは閲覧のみです。



チャレンジ目標を決めよう

食育ブック6ページ（このおたより2
ページ目にもあります）からチャレンジ
目標を決めます。チャレンジ1～3から
1つずつ選びましょう。

しめきり: 1月9日(金)
担任の先生に提出してください

取り組んだ人には認定シールがもらえます。

令和7年度 食育チャレンジシート

わたしのチャレンジもくひょう (食育ブック6ページからえらんで書きましょ)

名前: _____

なまえ わす
名前を忘れずに

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。めざせ15こ!

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	合計
①								12/27
②								○
③								○

1. かんしゃして食べること
2. 朝ごはんの大切さ
3. はしの使い方
4. おやつを食べ方
5. 旬の食べもの

★チャレンジしたかんそうを書き
ましょ。

★おうちの方からお手紙へ書

けっか ○の数は、ぜんぶで _____ こでした。

6. 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、「わたしのチャレンジもくひょう」に、それぞれ1つずつえらび、7日間チャレンジしましょう。

がっこう
学校からくばられた
チャレンジシートでとり組もう！

〈チャレンジ1 げんきからだをつく 元気な体を作ろう〉

- 朝ごはんを食べよう
- 1日3食、食じをしよう
- ○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きめよう
- 毎食野さいを食べよう

〈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はこぼう
 - 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、野さいをあらおう、野さいを切ろうなど)

〈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
- (にがてな○○を食べよう)
- しょっきやはしを正しくもって食べよう
 - 食じ中はテレビを見ないようにしよう