



3, 4年生用

「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。

★^{れんぞく}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・マナー など
食について学びます。



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。

食育ブック6ページ（このおたよりの
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

とくひとにんてい
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目標（食育ブック6ページから選んで書きましょう）

①

②

③

①

②

③

チャレンジ目標が達成できたら、○をつけましょう。

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
①	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
②	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
③	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

年 組 番

名前

なまえ わす
名前を忘れずに

めざせ15こ!

日	1日目
	12/27
①	○
②	○
③	○

1. マナーを守って食べること

2. 生活リズムの大切さ

3. 食べ物の3つの働き

4. 好き嫌いしないで食べること

5. 旬の食べ物や地いきの食べ物

★ 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

結 果

○の数は、全部で こでした。

6. チャレンジ目標をたてよう

下のチャレンジ1～3について、「わたしのチャレンジ目標」に、それぞれ1つずつ選び、7日間チャレンジしましょう。

学校から配られた
チャレンジシートで取り組もう！

〈チャレンジ1 元気な体を作ろう〉

- 朝ごはんを食べよう
- 1日3食、食事をしよう
- 〇時にねよう
- 〇時に起きよう
- おやつは量を決めて食べよう
- おやつを食べる時間を決めよう
- 毎食野菜を食べよう
- 食べ物の3つの働きがそろった食事をしよう

〈チャレンジ2 お手伝いをしよう〉

- 食器やはしをならべよう
- 料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
- 料理を作ろう
(米をあらおう、野菜をあらおう、野菜を切ろうなど)

〈チャレンジ3 感しゃして食べよう〉

- 「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
- 好ききらいをしないで食べよう
(にがてな〇〇を食べよう)
- 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ないようにしよう