



食育つうしん特別号

令和7年12月
金沢市立中央小学校

3, 4年生用

「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

しょくいく
食育ブックでは、
た
あさ
食べもの・朝ごはん・マナー など
しょく
まな
食について学べます。

ワークでクイズに
チャレンジすることもできます。
※スマートフォンからは閲覧のみです。



もくひょう き チャレンジ目標を決めよう

しょくいく
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)
たんにん せんせい ていいしゅつ
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目標 (食育ブック6ページから選んで書きましょう)

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

めさせ15こ!

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. 好きさらないしないで食べること
5. 句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

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
- 時にねよう
- 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