



食育つうしん特別号

令和7年12月
金沢市立中央小学校

5, 6年生用

令和7年度 いしかわ食育ブックに取り組みよう!

毎日のごはんがあなたの心と体を育てます。
食べ物や自然、それから食べ物を育てたり、選んだり、料理したりしてくれる
たくさんの方たちの感謝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使い方

- 1 学ぶ**
右上のQRコードを読み取って、
いしかわ食育ブック1～5の食育について学びます。
QRコードは、QRコードからワークにアクセスします。
- 2 チャレンジ目標を立てる**
いしかわ食育ブックの6ページの目標欄から、チャレンジ目標を決めて、
うらページの食育チャレンジシートに書き込みます。
- 3 目標に7日間チャレンジ!**
うらページの食育チャレンジシートに、
取り組んだ日付と達成できた目標に○をつけます。
7日間取り組んだら、○の数を数えて、合計を書き込みます。
最後に、感想を書いて、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みよう!」
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、
食と健康・地域の食べ物などについて
学べます。

いしかわ食育ブック3

1. 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る。
わたしたちが生活する中で、食塩は食べ物の味を良くするために使われています。
しかし、食塩のとりすぎは、血圧が高くなる原因の一つです。食塩のとりすぎは、心臓や腎臓に負担をかけ、生活習慣病の原因の一つです。
食塩のとりすぎを防ぐためには、食塩のとりすぎに注意することが大切です。

2. 食料自給率

食料自給率とは、国内で生産された食料の量を、国内で消費された食料の量で割った割合のことです。
食料自給率が高ければ、食料の安定供給が確保され、食料の価格も安定します。
食料自給率を高めるためには、国内で生産された食料の量を増やすことが大切です。

3. 食料自給率

食料自給率とは、国内で生産された食料の量を、国内で消費された食料の量で割った割合のことです。
食料自給率が高ければ、食料の安定供給が確保され、食料の価格も安定します。
食料自給率を高めるためには、国内で生産された食料の量を増やすことが大切です。

4. 地域でとれる食べ物を見つけよう

自分の地域でとれるものを、その地域で食べ物を「地域産品」といいます。
地域産品は、その地域でとれる食べ物で、その地域で生産された食べ物です。
地域産品は、その地域でとれる食べ物で、その地域で生産された食べ物です。

5. 災害に備えよう

災害が発生すると、食料や水の供給が途切れる可能性があります。
災害に備えるためには、食料や水の備蓄が大切です。
食料や水の備蓄は、災害が発生したときに、食料や水の供給が途切れるのを防ぐことができます。

ワークを使って
チェック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

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

チャレンジ目標が達成できたら、○をつけましょう。めざせ15個!

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	合計
①								0
②								0
③								0

結果 ○の数は、全部で 個 でした。

★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みよう！

〈チャレンジ1 元気な体を作ろう〉

- ・ 〇時に起きて、朝ごはんを食べよう
- ・ 歯をみがいて、〇時にねよう
- ・ 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
- ・ よくかんで、味わって食べよう

〈チャレンジ2 お手伝いをしよう〉

- ・ 食器やはしを並^{なら}べて、後かたづけをしよう
- ・ 盛^{もり}つけをして、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^{しる}を作ろう、夕食の1品を作ろうなど)

〈チャレンジ3 感謝^{しゃ}して食べよう〉

- ・ 感謝^{しゃ}の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- ・ 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^{しゃ}して残さず食べよう
(にがてな〇〇を残さず食べよう など)