

しょく がく しゅう の ー と

食の学習ノート

ていがくねんよう
低学年用

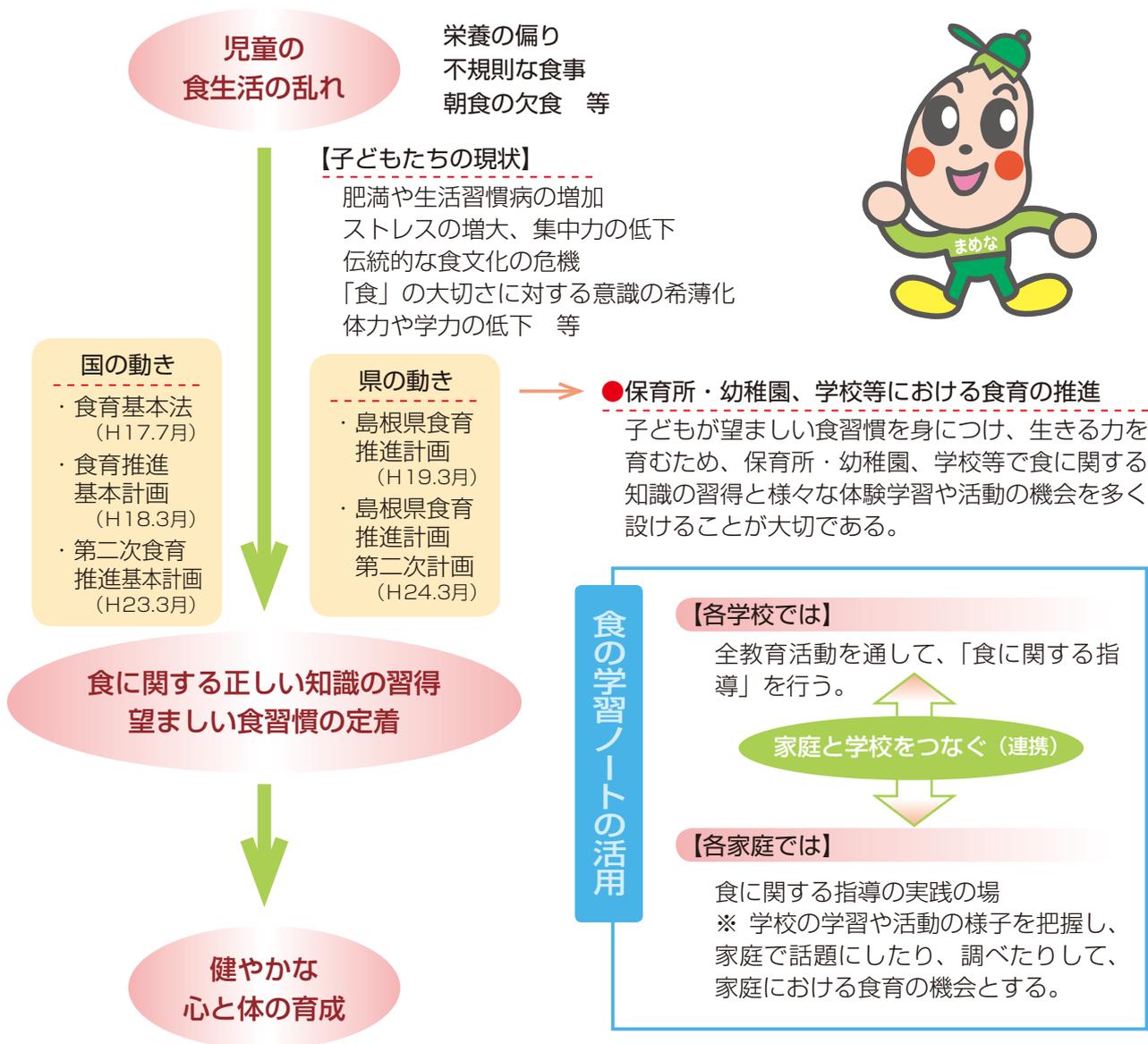


島根県教育委員会

はじめに (家族の方へ)

島根県教育委員会では、平成15年度から本県独自の「食の学習ノート」を全児童に配布し、下記のような「ねらい」をもって、児童の「食に関する指導」の核として活用してきました。

「食育」の推進・充実が叫ばれている現状を踏まえ、この度、学校でも家庭でも更に使いやすく、児童の興味・関心が深まるように、学校等からの意見等をいただき、改訂版を作成しました。



家族そろって、楽しい食事を！

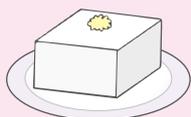
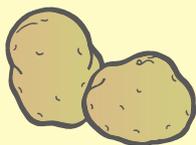
国や県では、食育や地産地消の推進のために、食に関する月や期日を定めています。この時には、是非、家族そろって、楽しい食事を摂るように心がけましょう。

「食育の月」	毎年6月
「食育の日」	毎月19日
「しまね家庭の日」	毎月第3日曜日
「しまねふるさと食の日」	毎月第3金・土・日曜日
「しまね・ふるさと給食月間」	毎年6月・11月

1 たべもののなまえをしろう

1 「たべもののなまえクイズ」にちょうせんしよう

●えとなまえをせんでつなぎましょう。



ぱん

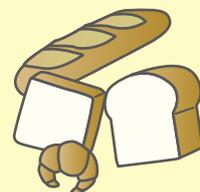
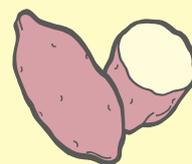
ごはん

バター

うどん

じゃがいも

さつまいも



たまご

きゅうにゅう

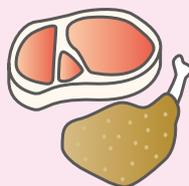
とうふ

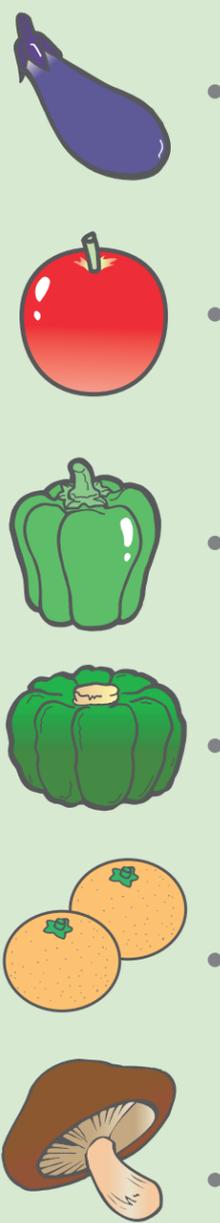
わかめ

さかな

にく

かい





- なす
- ほうれんそう
- かぼちゃ
- とまと
- フロッコリー
- だいこん
- ビーマン
- しいたけ
- キャベツ
- りんご
- たまねぎ
- みかん



まだまだいろいろあるよ。

😊 伝言板 😊

おうちの方へ

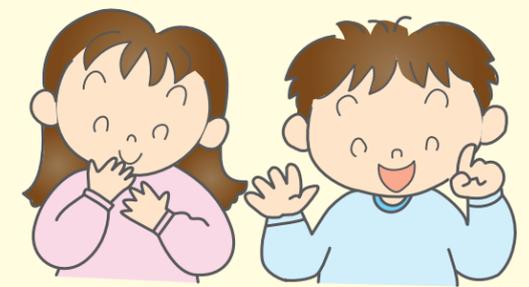
食べ物の名前を知り「食」に興味や関心を持つよう、クイズやゲームの形式にしました。家でどんな食べ物が使われているか、話題にしてみてください。

2 たべものビンゴにちょうせんしよう びんご

① びんごビンゴのわくのなかにたべもののなまえをかきましょう。



② ぜんぶおわったらみんなで びんごビンゴゲームをしましょう。



● おうちのひとから (お子さんへ感想やはげましの言葉を)

2 みんなといっしょにたのしいきゅうしょく

1 たくさんのひとがこころをこめてつくるきゅうしょく

みなさんが食べているきゅうしょくは、きゅうしょくしつやきゅうしょくセンターで、たくさんのひとがこころをこめてつくっています。



しんせんざいりょうをつかって、あんぜんでおいしいきゅうしょくにしようがんばっています。
みんながのこさずたべて、げんきにあそんだり、べんきょうしたりできるようにねがって、りょうりをつくっています。

😊 **伝言板** 😊

おうちの方へ

多くの給食を作る学校給食の調理と、家庭では、作り方などに違いがありますが、子どものためによりよい食事を作ろうとする気持ちは同じです。この気持ちに感謝する心を育て、食べ物を粗末にしない態度を身につけるとともに、家族や友だちとの食事が楽しいと感じられる子どもに育てたいものです。

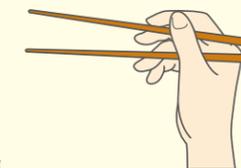
2 たのしいきゅうしょくにするためには

みんなできょうりょくしてじゅんぴをしたり、やくそくをまもったりしながらたべることがたいせつです。
きゅうしょくするとき、どんなことにきをつけたいでしょうか。

じゅんぴ



しょくじ



あとかたづけ



3 できたものには、○をつけよう

できましたか	きょう	日	日
・きゅうしょくまえに「て」をきれいにあらいましたか。			
・きゅうしょくとうばんのひとは、ふくそうをきちんとととのえましたか。 ・きゅうしょくとうばんでないひとは、すわってしずかにまてましたか。			
・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか。			
・ひじをついたり、あしをくんだりしないでよいしせいでたべましたか。			
・たちあるかないでたのしくたべましたか。			
・ただしいはしのもちかたができましたか。			
・ごはん、 ^{ぱん} パンやおかずなどをのこさずたべましたか。			
・しょっきなどのあとかたづけは、きちんとできましたか。			

●きゅうしょくのじかんにがんばりたいことをかきましょう。

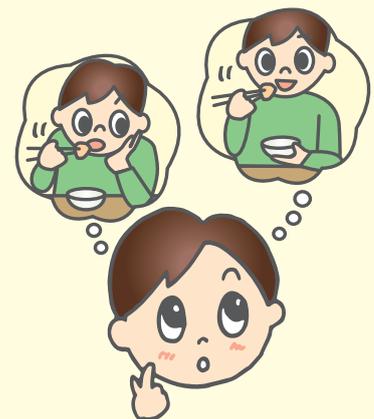


伝言板



おうちの方へ

みんながおいしく、楽しい給食になるように当番活動や食事のマナーなどについて学習しました。各家庭でも食事の役割分担や約束を決めたり、今日の出来事を話したりして、楽しい食事になるようにしてみてください。



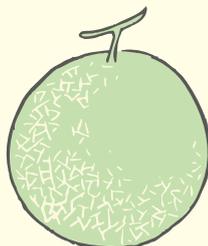
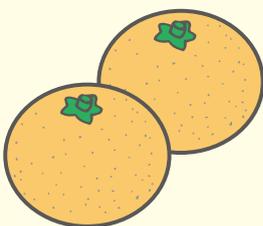
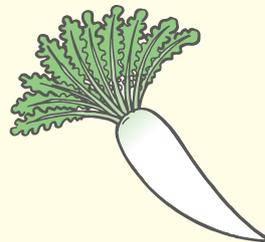
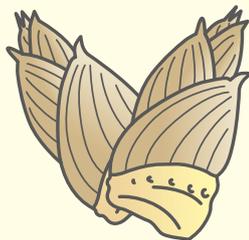
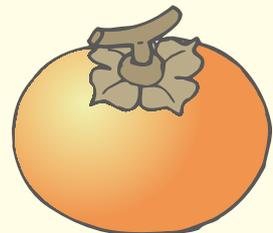
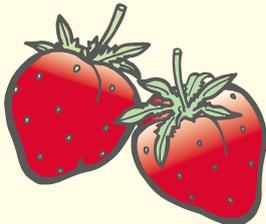
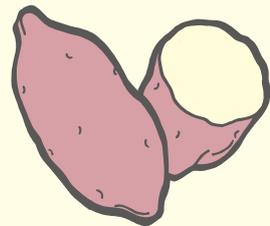
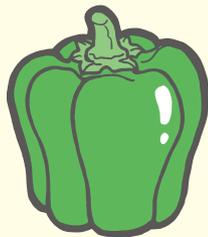
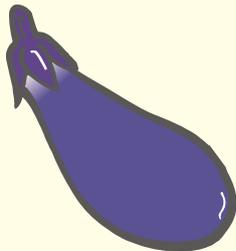
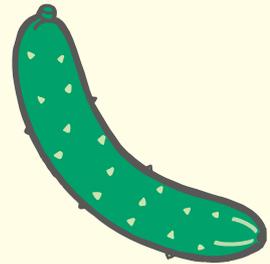
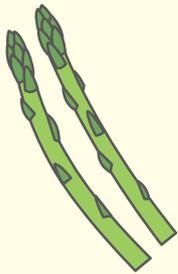
●おうちのひとから

3 いまがたべごろおいしいな!

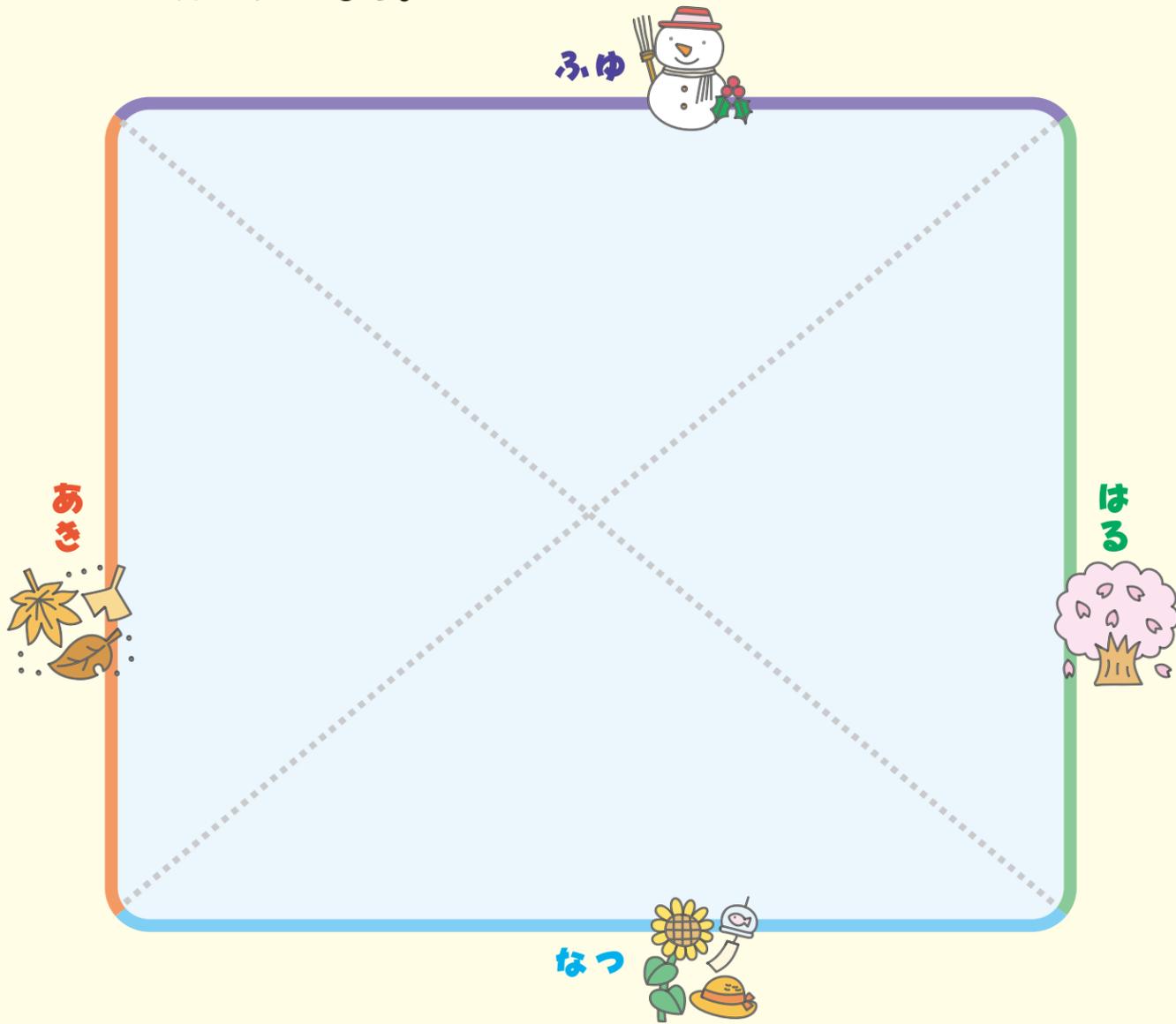
■ おうちの方へ ■

季節の食べ物について、お子さんと一緒に下の食べ物の絵を見て、右ページに食べ物の名前の記入をお願いします。

1 やさいやくだものは、どのきせつにとれるかな?



ひだりのページのたべものは、いつごろとれるか、おうちの人といっしょにかんがえてみましょう。



2 きせつのたべもののよいところは、どんなところかな？

Four horizontal dashed lines for writing.



3 きせつのたべものをたべてみよう

きゅうしょくのこんだてとざいりょうをかき、きせつのたべものを○でかこみましょう。

月 日

こんだて	ざいりょう

4 これからがんばりたいことをかこう

Two horizontal dashed lines for writing.



伝言板



おうちの方へ

四季おりおりの食べ物を知り、そのおいしさを味わうことにより、自然の恵みに感謝して食べてくれることを願い、季節の食べ物について学習しました。

家庭でも、お子さんと一緒に季節の食べ物を使った料理を作り、食べてみてはいかがでしょうか。

●おうちの人から

Five horizontal dashed lines for writing.

4 おやつのとりに方をかんがえよう

■ おうちの方へ ■

おやつをとる時刻や量について学習するため、下の「食べたおやつ（おやつの名前）」「食べた時刻」をお子さんと一緒に、例に従って記入をお願いします。

1 おやつのリょうとたべたじこくをしらべてみよう

あなたが、おやつとしてたべたものと、リょうをかいてみましょう。また、おやつをたべたじこくに○を、れい（ふとじ）にならってかいてみましょう。

(れい)

日	たべたおやつ	たべたりょう
17日 すいようび	ドーナツ ぎゅうにゅう	1こ 1ぼん
たべたじこく (○をかく)		

日	たべたおやつ	たべたりょう
日 ようび		
たべたじこく (○をかく)		

日	たべたおやつ	たべたりょう
日 ようび		
たべたじこく (○をかく)		

2 おやつのとりに方について、きがついたことをかこう

3 おやつのかみあわせにちょうせんしよう

1日のちょうどよいおやつのリょうは●ひとつのリょうです。下のしゃしんをみて、●ひとつになるようかみあわせてみましょう。
(●ひとつのエネルギーは200キロカロリーです。)

かしぼん (ちいさい)	ドーナツ	おにぎり	ケーキ	あんまん・くまん
たこやき	ホットケーキ (ちいさい)	チョコレート	スライスフライドポテト	せんべい
チョコがし	スナックせんべい	クッキー	あめ	グミ
アイスクリーム (カップ)	ヨーグルト	プリン	ふかしもち	ぎゅうにゅう
バナナ	りんご	みかん	果汁ジュース	ばんちゃ・むぎちゃ

※たべものやのみものを入れてかんがえてみましょう。

	と		と		あわせて ●
	と		と		あわせて ●



伝言板



おうちの方へ

おやつには生活を楽しくしたり、疲れた体を少し元気にしたりする働きがあります。好きなものを好きなだけ食べると体によくありませんから、次のことに注意しておやつをとりましょう。

望ましいおやつとり方

1 食べる量を考える

- おやつも1回の食事と考えて、3度の食事では足りない栄養素をおやつで補うという考え方が大切です。
- おやつ後の食事がおいしく食べられるように、おやつの時間と量を決めましょう。望ましい量は1日の食事量の約10%、小学生は200キロカロリー（ご飯を茶碗に軽く1杯の量）くらいです。

2 食べる時間帯を考える

- 寝る時刻のおよそ1時間30分前からは、食べることを控えましょう。

3 カルシウムやビタミンなどが豊富な食品を選ぶ

- 牛乳、ヨーグルト、季節の果物などを食べましょう。
- かみごたえのあるものを食べると、歯やあごをじょうぶにします。

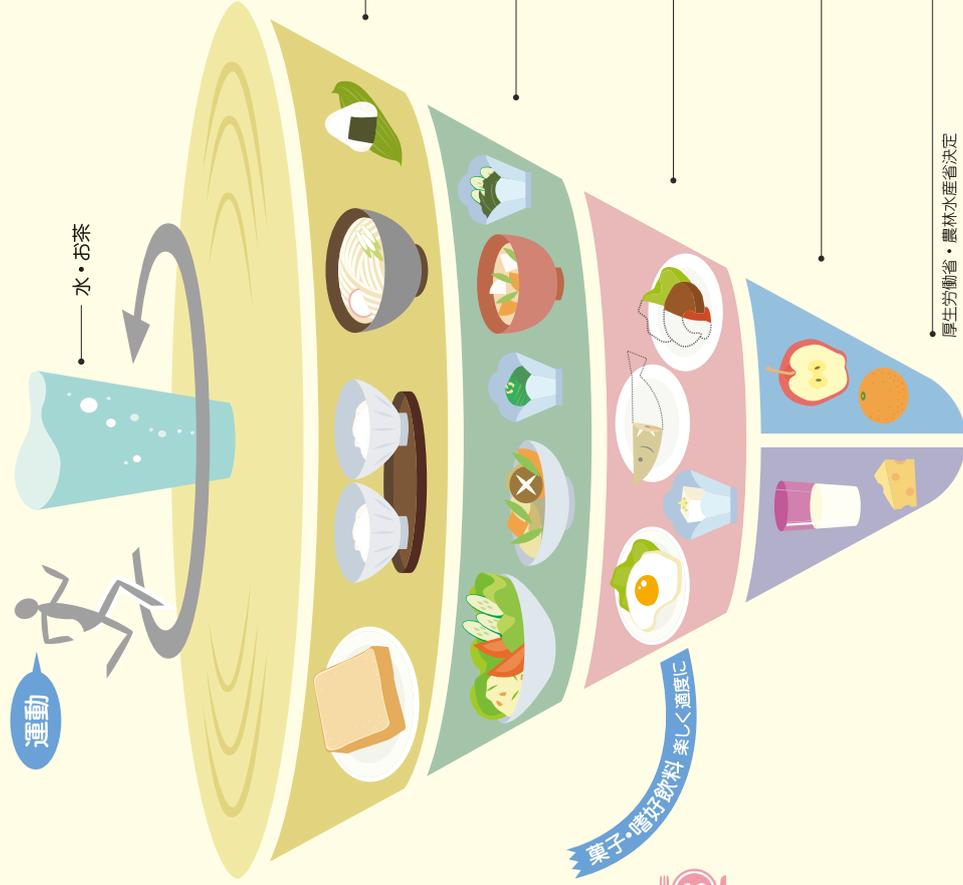


4 おやつとり方について、きをつけようとおもうことをかこう

●おうちの人から

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1 日分

料理例

5~7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、魚パン1枚、ロールパン2個
1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとかいもの酢の物、ほうろん草のひじきの煮物、きのこソテー
2つ分 = 野菜の煮物、芋の煮ころがし

3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 鶏肉、冷奴、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろ2切れの刺身
3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳瓶1本分

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

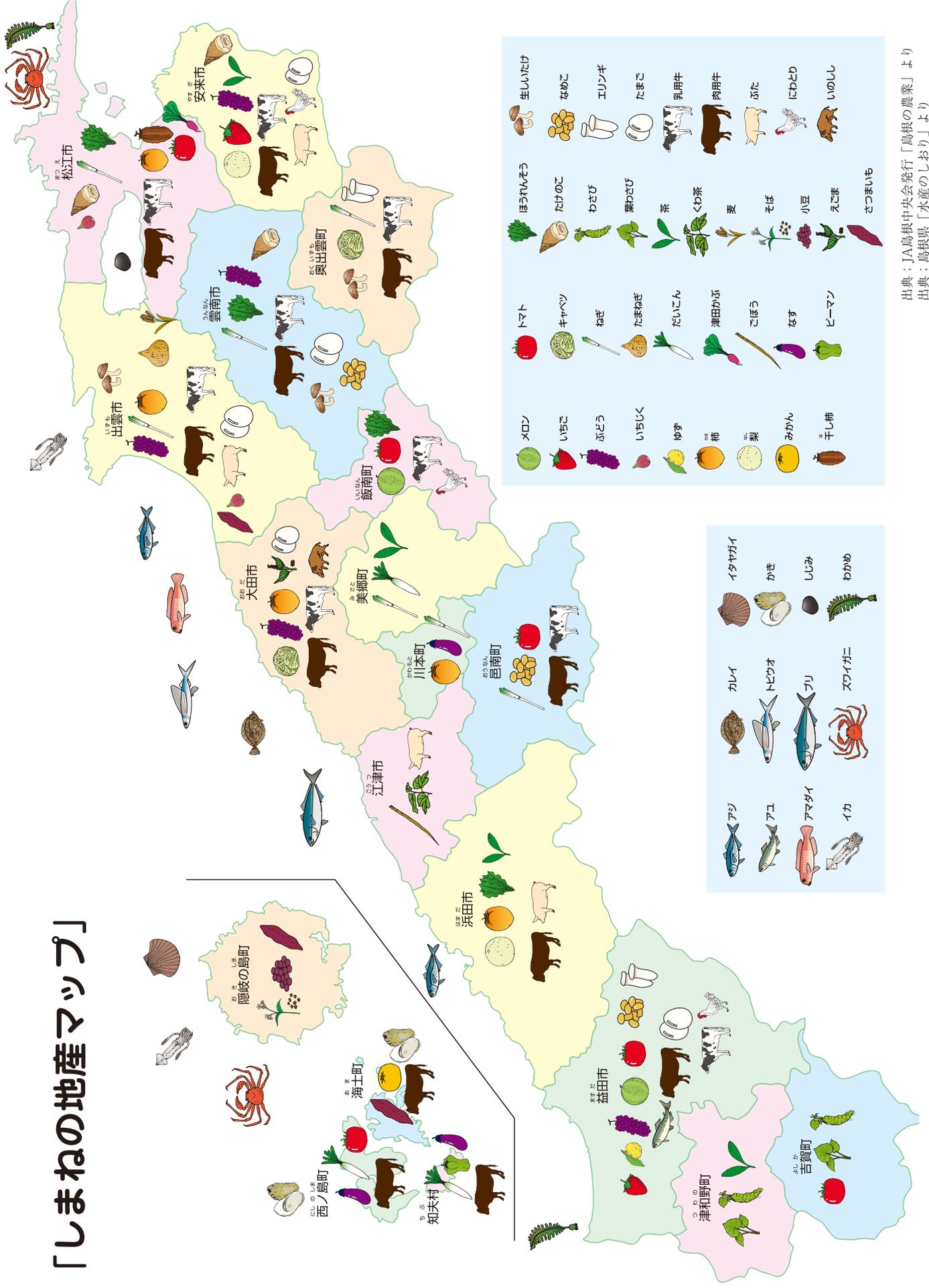
「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

「しまねの地産マップ」



- | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| トマト | イチゴ | ぶどう | いちじく | ゆず | 柿 | 山梨 | みかん | 干し柿 |
| トマト | いちご | ぶどう | いちじく | ゆず | 柿 | 山梨 | みかん | 干し柿 |
| イチゴ | ぶどう | いちじく | ゆず | 柿 | 山梨 | みかん | 干し柿 | |
| ぶどう | いちじく | ゆず | 柿 | 山梨 | みかん | 干し柿 | | |
| いちじく | ゆず | 柿 | 山梨 | みかん | 干し柿 | | | |
| ゆず | 柿 | 山梨 | みかん | 干し柿 | | | | |
| 柿 | 山梨 | みかん | 干し柿 | | | | | |
| 山梨 | みかん | 干し柿 | | | | | | |
| みかん | 干し柿 | | | | | | | |
| 干し柿 | | | | | | | | |

- | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-----|------|----|-------|
| アジ | アユ | アマダイ | イカ | イタヤガイ | カレイ | トビウオ | ブリ | スワイガイ |
| アジ | アユ | アマダイ | イカ | イタヤガイ | カレイ | トビウオ | ブリ | スワイガイ |
| イタヤガイ | カレイ | トビウオ | ブリ | スワイガイ | | | | |
| カレイ | トビウオ | ブリ | スワイガイ | | | | | |
| トビウオ | ブリ | スワイガイ | | | | | | |
| ブリ | スワイガイ | | | | | | | |
| スワイガイ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

出典：JA島根中央会発行「島根の農業」より
 出典：島根県「水産のしおり」より

すこやかしまねっこ

～「食育」推進の合い言葉～

島根県教育委員会では、学校における食育を推進するために、スローガンを設定しています。
このたび、「食に関する指導の手引き-第一次改訂版-」(平成22年3月文部科学省)に示された、6
つの「食に関する指導の目標」を受けて次のとおり改訂しました。
このスローガンのもと、学校・家庭・地域の連携を図り、強い心と体をつくりましょう。



がっこうめい
学校名

なまえ
名前