

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

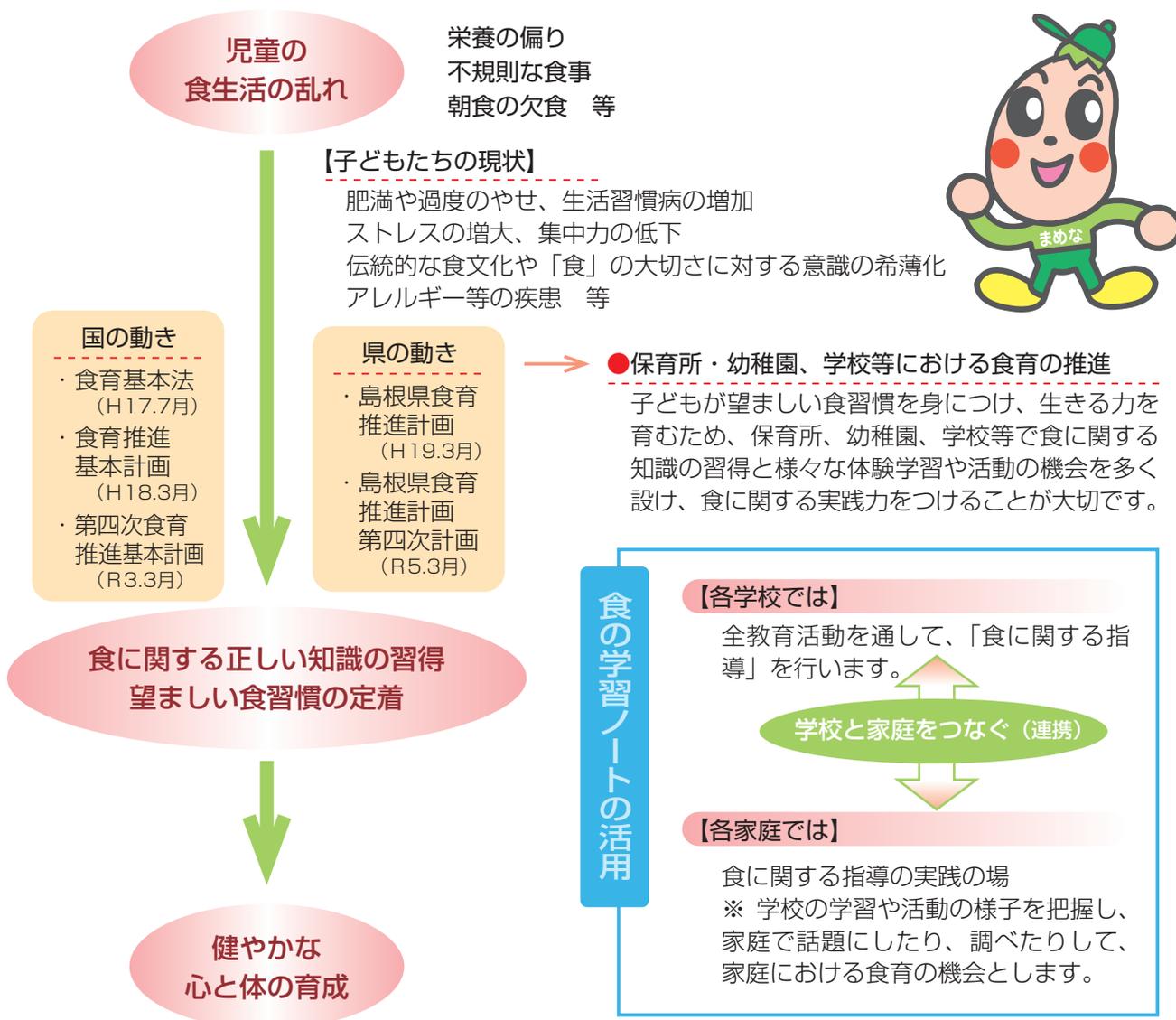


島根県教育委員会

はじめに

島根県教育委員会では、下記のような「ねらい」をもって、児童の「食に関する指導」を行うために、平成15年度から本県独自の「食の学習ノート」を全児童に配布しています。

「食育」の推進・充実が叫ばれている中、児童の「食に関する指導」の核として、児童の興味・関心を深め、学校で学習した内容を家庭で実践できるような工夫をしています。（学校と家庭をつなぐノートとしてご活用ください。）



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。

| | |
|----------------|-------------|
| 「食育月間」 | 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・ふるさと給食月間」 | 毎年 6 月・11 月 |

もくじ

てい がく ねん ねんせい
低 学 年 1・2年生

- | | | |
|---|---------------------|----|
| 1 | たべもののなまえをしろ | 1 |
| 2 | みんなといっしょにたのしいきゅうしょく | 4 |
| 3 | いまがたべごろおいしいな! | 7 |
| 4 | おやつのとりに方をかながえよう | 10 |

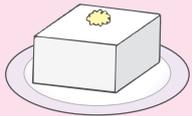
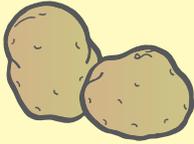
しょく ひん ぐん **食 品 群 (たべもののなかま)**



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。



• パン •

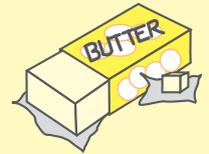
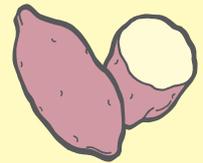
• ごはん •

• バター •

• うどん •

• ジャガイモ •

• さつまいも •



• たまご •

• きゅうにゅう •

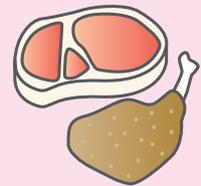
• とうふ •

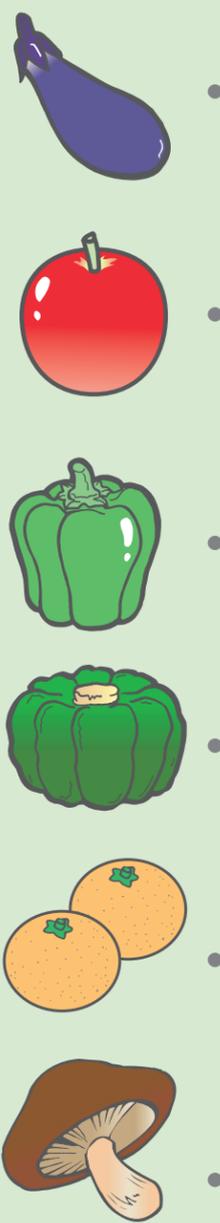
• わがめ •

• さがな •

• 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。

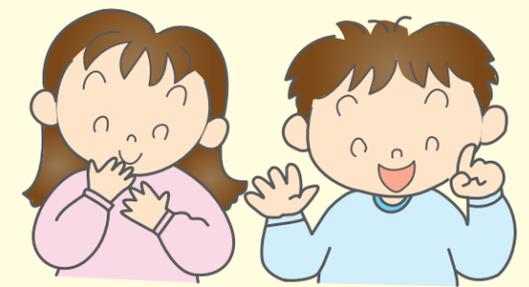
2 ^{びんご} たべものビンゴにちょうせんしよう

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、食べ物に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

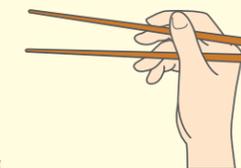
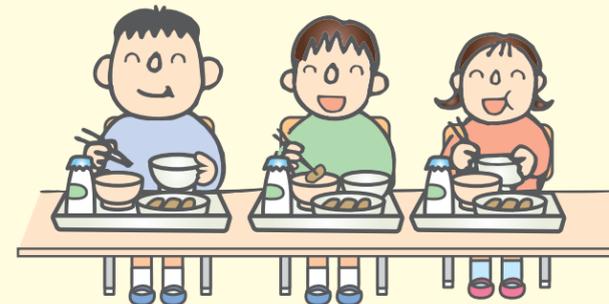
みんなできょうりょくしてじゅんぴをしたり、やくそくをまもったりしながらたべることがたいせつです。

きゅうしょくのとき、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。



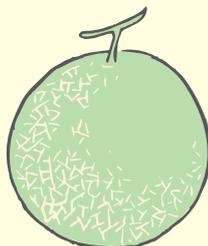
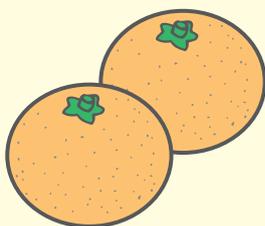
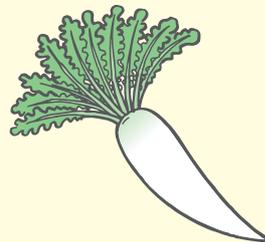
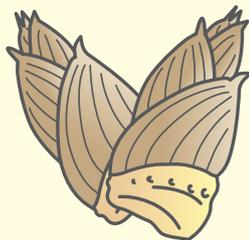
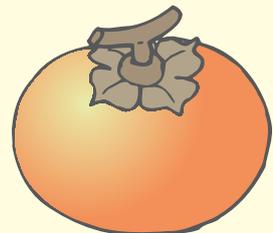
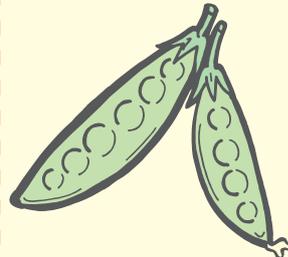
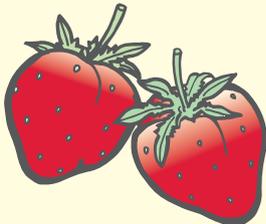
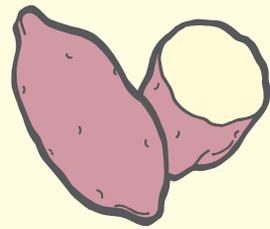
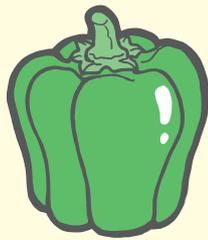
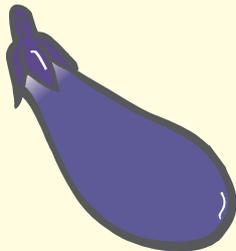
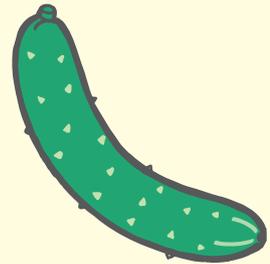
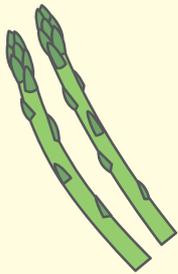
●おうちのひとから

3 いまがたべごろおいしいな!

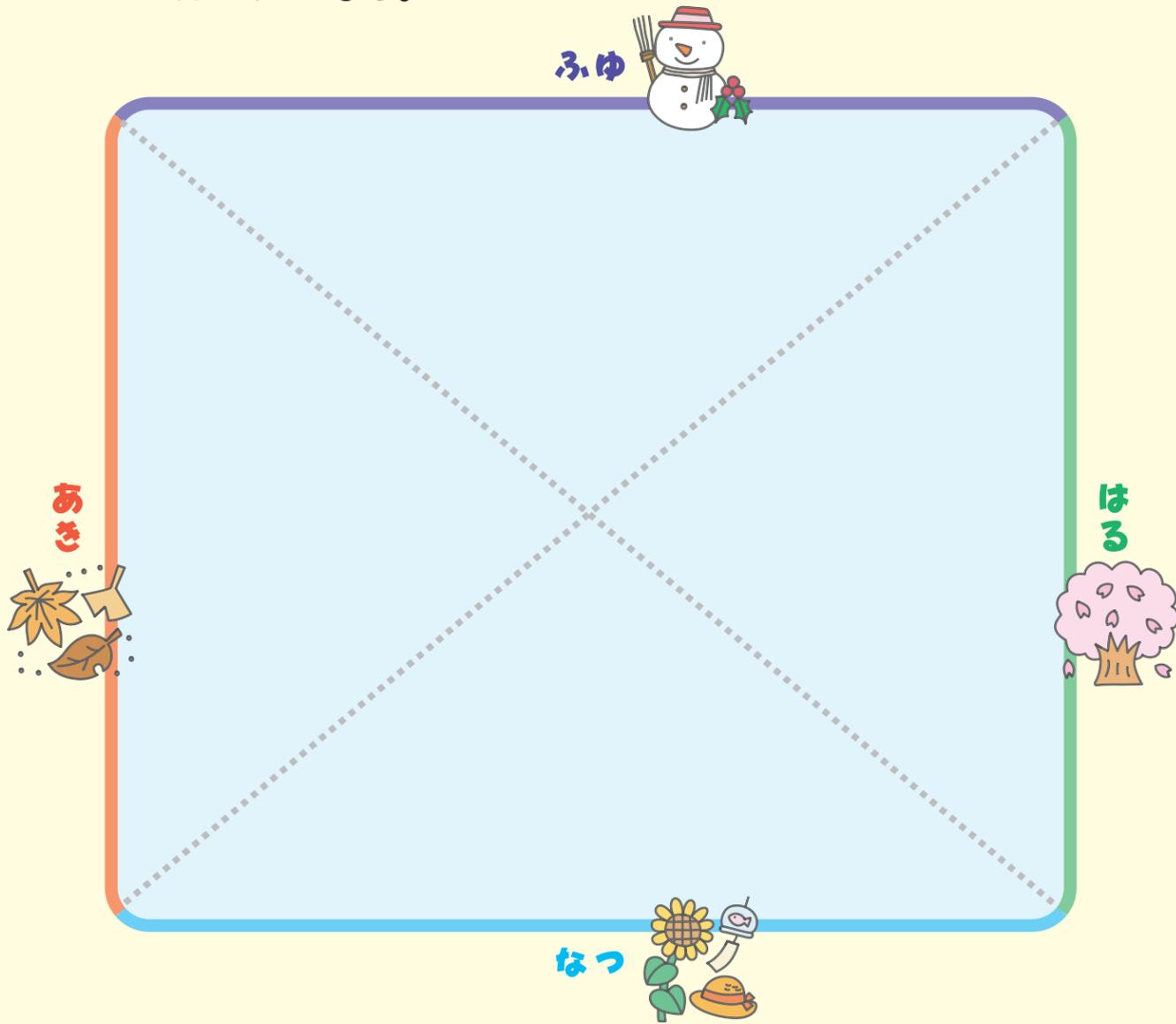
■ おうちの方へ ■

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

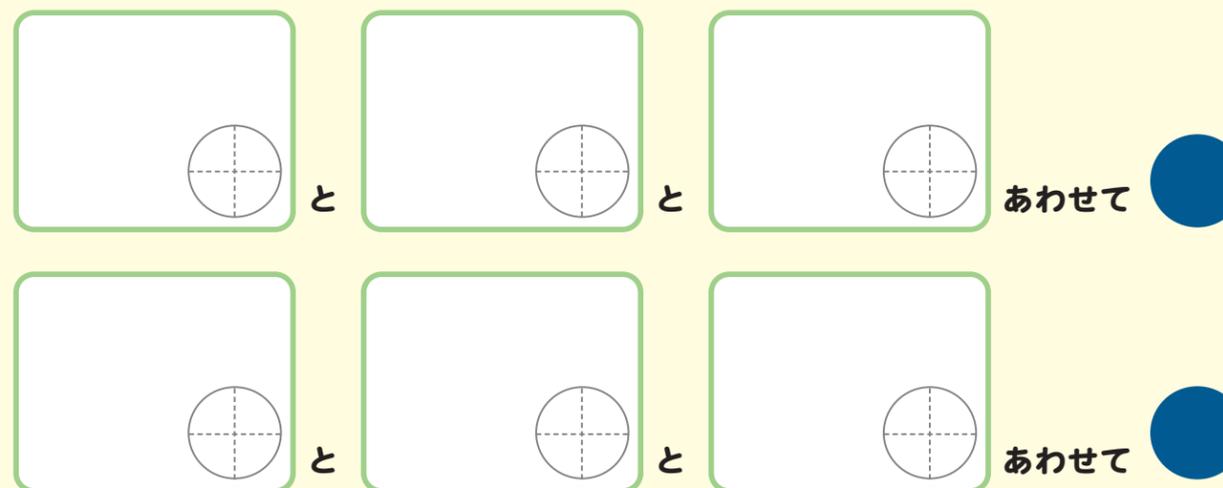
3 おやつのかみあわせにちょうせんしよう

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。)



※たべものやのみものを入れてかんがえてみましょう。





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

しまねでつくられているたべものについてしよう!

～がっこうのせんせいといっしょにかんがえてみましょう!～

しまねでつくられている「たべもの」についている^{まーく}マークには、どんなものがあるかな?

^{まーく}マークと^{まーく}マークのなまえをせんでつないでみましょう。



「しまね和牛」^{まーく}マーク

しまねけんない ^{たいせつ} たいせつ ^{そだ} そだ ^{くろげわぎゅう} くろげわぎゅう ^{しまねけんない} しまねけんない
島根県内で大切に育てられている黒毛和牛や島根県内で
^{せいざん} せいざん ^{わぎゅうにく} わぎゅうにく ^{あかし} あかし
生産された和牛肉の証です。

有機 JAS ^{まーく}マーク

^ひ ひ ^{つちづく} つちづく ^た た ^{はたけ} はたけ ^{いでんしく} いでんしく ^か か ^{ぎじゅつ} ぎじゅつ
たい肥などで土作りをした田んぼや畑で、遺伝子組み換え技術
^{かがくごうせいりやく} かがくごうせいりやく ^{かがくひりょう} かがくひりょう ^{つか} つか ^た た ^{もの} もの ^{つく} つく
や化学合成農薬、化学肥料を使わずに食べ物を作っています。

おい ^{にしよう} しまね認証^{まーく}マーク

^た た ^{もの} もの ^{あんぜん} あんぜん ^{はたら} はたら ^{ひと} ひと ^{あんぜん} あんぜん ^{まわ} まわ ^{かんきよう} かんきよう
食べ物の安全だけでなく、働く人の安全や周りの環境を
^{まも} まも ^き き ^{さくば} さくば ^た た ^{もの} もの ^{つく} つく
守ることに気を配って食べ物を作っています。



しまね和牛

伝言板

おうちの方へ

スーパーなどでこれらのマークを見かけたことはありませんか? 島根県産品には生産者の取り組みを認証し、以下のマークが付いた商品があります。買い物で農林水産物を選ぶ時の参考にしてみてください。お子さんと一緒に県産農産物について考えてみましょう。

○美味しまね認証産品とは・・・

右のマークは、美味しまね認証産品に使用できるマークです。

美味しまね認証では、産品を生産する作業について、食品安全、労働安全、環境保全、人権・福祉、経営管理の5分野に関連する100を超える基準を設け、それにそって、産品を作る人が決まりをつくり、記録や点検をしながら、よりよい生産を目指す取り組みをすすめています。



○有機農産物とは・・・

右の「有機JASマーク」は、有機JAS認証を受けた田んぼや畑で栽培された農産物などに使用できるマークです。有機JASマークは①～③のポイントを基本として栽培された「有機農産物」であることのしるしです。

- ①たい肥などで土づくりを行った田んぼや畑で生産しています。
- ②遺伝子組み換え技術を使用していません。
- ③化学合成農薬や化学肥料を使用していません。



○しまね和牛とは・・・

島根県で育てられた黒毛和牛や島根県内で生産された和牛肉のことです。和牛のふるさとである島根県は、古くから全国の和牛生産をリードしてきました。今では、県内に多くの地域ブランドや農場ブランドがあり、それぞれの特徴がありますので、ぜひ食べ比べてみてください。

しまね和牛

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、スローガンを設置しています。
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