

食生活学習教材

(小学校低学年用)

# しょくせいがつをかんがえよう

からだも ところも げんきな まいにちのために

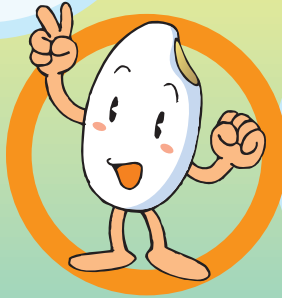


# みんなの なかまだよ

- な  
ねん
- ①名まえ
  - ②年れい
  - ③すきなたべもの



- あんないやく
- ①あみーご
  - ②?さい
  - ③りんご



- あんないやく
- ①こめたろう
  - ②?さい
  - ③?



- ①けんた
- ②6さい
- ③カレーライス



- ①ももか
- ②7さい
- ③スパゲッティー



- ①こうじ
- ②7さい
- ③さんまのしおやき



- ①あんず
- ②7さい
- ③ハンバーグ

しゃしん

- ①
- ②
- ③

わくわく  
どきどき

# たのしいきゅうしょくが はじまるぞう!

たくさん  
たべよう!



たからばこを  
あけてみよう!



にが手なものが  
てたら どうしよう...

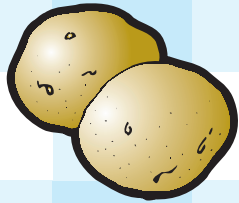
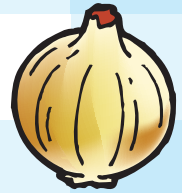
ここがきゅうしょくのよいところ

**たのしい おいしい うれしい**

やくそくをまもっておいしいきゅうしょくをたくさんたべましょう

# きゅうしょくのやくそく

- ①手をあらう
- ②みんなでじゅんぴ
- ③たのしくたべる
- ④みんなでがたづけ

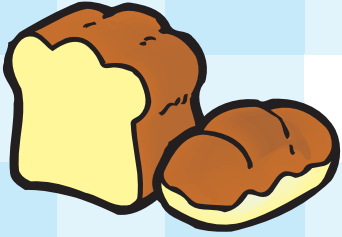


いただきます



ごち





# これが きゅうしょく!!

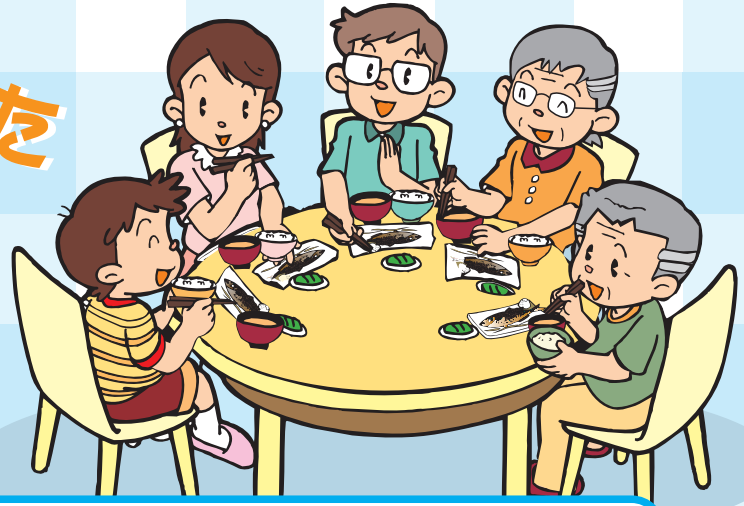


からあげ

カレーライス

スパゲッティー

# そうさまでした



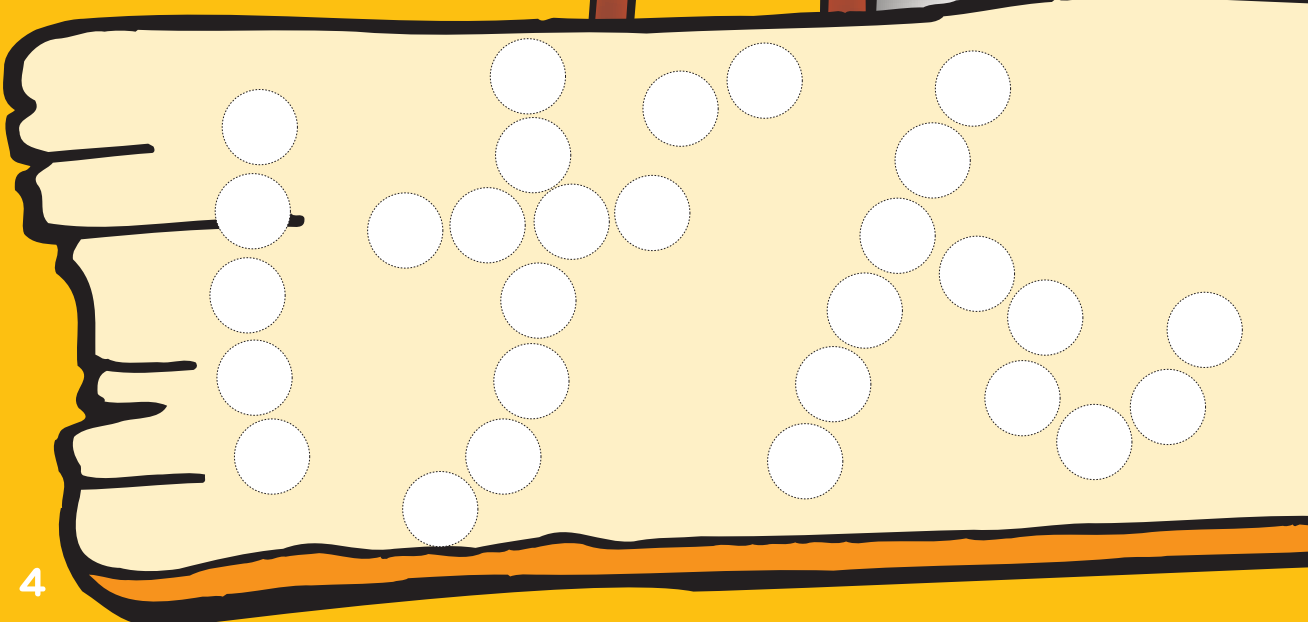
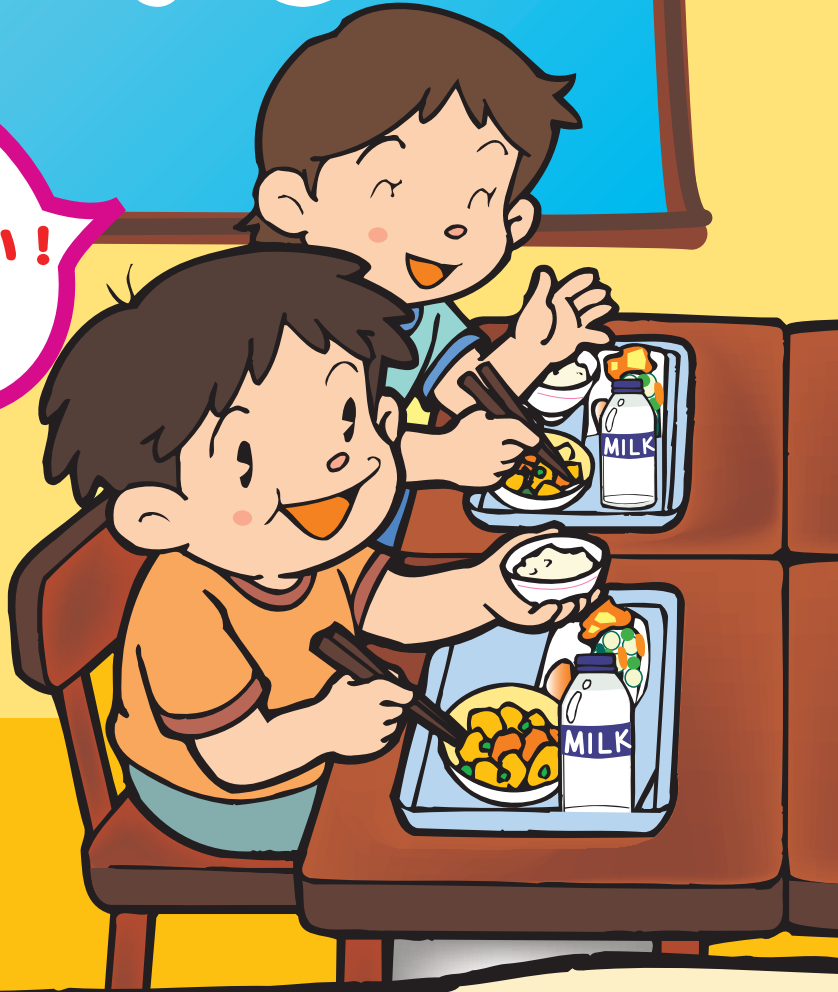
**いただきます ごちそうさまでした**  
おうちでも まもるぞう!

# な ん で



おいし〜い!

たべあわったら  
いろをぬろうね!



# もたべると



まい日ひ  
きゆうしよん  
うれしいな。

たのし〜い!

で  
出  
よ  
が  
る  
!!!



リズムのホ

# 2. きゅうしょくじま へようこそ



たんけんが おわったら  
ホに シールをはりましょう



やさい  
だいすホ



# きゅうしょく だいす木



シール



がっ	にち
月	日



がっ	にち
月	日



がっ	にち
月	日

シール

シール

シール

シール

シール

シール



がっ	にち
月	日



やくそくを  
まもって  
たのしい  
きゅうしょく

がっ	にち
月	日



シール

シール

シール

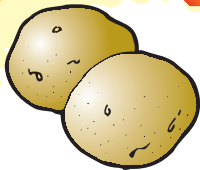
シール

シールがまもれたらシールをはりましょう

- ①手をあらう
- ②みんなでじゅんび
- ③たのしくたべる
- ④みんなでがたづけ
- ⑤ (じぶんのやくそく)

# なまえクイズの木

えと名まえをせんでつないでみよう。



・ごはん・

・パン・

・うどん・

・じゃがいも・

・さとう・

・バター・



・にく・

・さかな・

・たまご・

・ぎゅうにゅう・

・とうふ・

・わかめ・



ねつや  
ちからに  
なる  
しょくひん



きゅうしょくには、  
いつも はい たくさんの たべものが  
入っているんだぞう。



- ・たまねぎ
- ・きゅうり
- ・きゃべつ
- ・りんご
- ・トマト
- ・にんじん



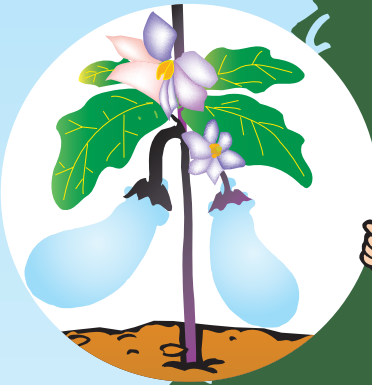
ちやくや  
ほねに  
なる  
しょくひん



からだの  
ちょうしを  
ととのえる  
しょくひん

# やさいだいす木

やさいのおうちはどこかな？



# リズムのホさ

にち  
1日のスタートは、たべることから



## あさごはんを たべると



## あさごはん たべたカード

○たべた ×たべなかつた

<small>にち</small> 日	<small>げつ</small> 月	<small>か</small> 火	<small>すい</small> 水	<small>もく</small> 木	<small>きん</small> 金	<small>ど</small> 土

はんせい



# んな たべかたが いいのかな

～おやつづくにへ ようこそ～

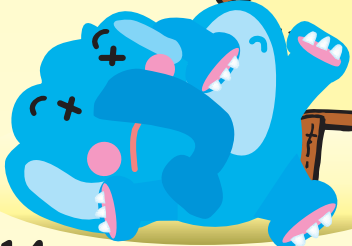


おいしかったね！  
またこよう！



もう、ごはんが  
たべられないよう...

おやつを たべすぎると  
ごはんが たべられないぞう





おうちのひととやってみよう!

# おやつのおみだくじゲームだよ!



あまいおかしを  
たべすぎる



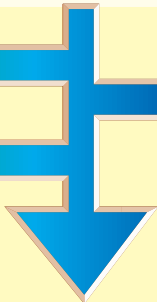
しおからくてあぶらっ  
こいおかしをたべすぎる



おやつはりょう  
をきめてたべる



すきなじかん  
におやつをたべる




これからも  
つづけましょう。



ごはんのじかんを  
かんがえてたべま  
しょう。



むしぼとふとりすぎ  
に気をつけましょう。



びょう気のもとにな  
りやすいのでりょう  
をへらしましょう。

## おやつのおやくそくをきめよう。

①

②



ぼくのともだち  
こめたろうを  
しょうがい  
するぞう!

# 4.こめ



おかゆ

おかゆ  
たくさんの  
みず  
水でたく



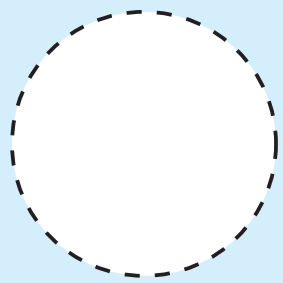
ごはん



みず  
水でたく



にぎる



おにぎり



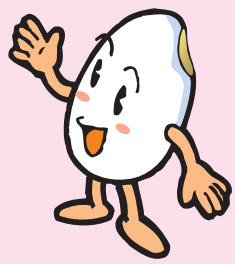
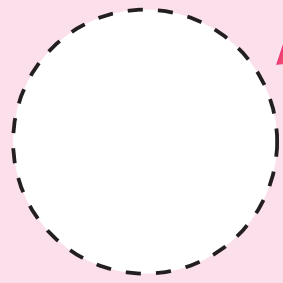
むす



つく

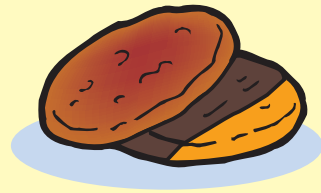


もち



# たろうのへんしん!

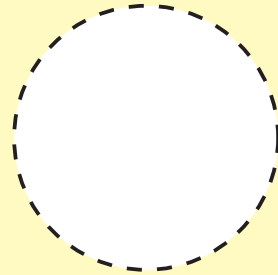
かためてやく



せんべい



ねってまるめる



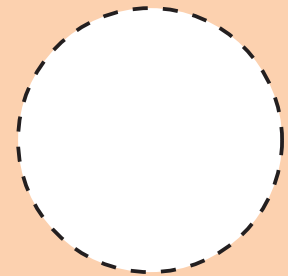
だんご

すりつぶす

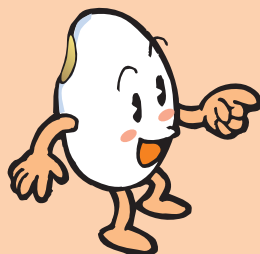


ぼくは  
おいしいたべもの  
になれるんだよ!

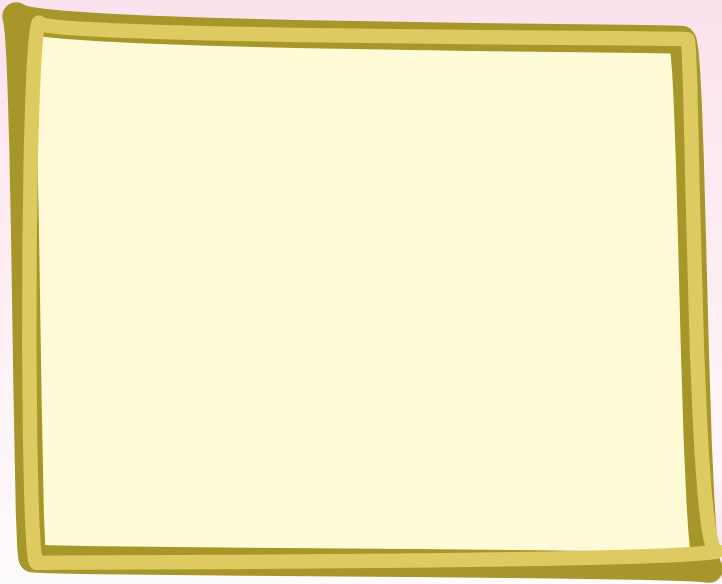
あずきとがったい  
してむす



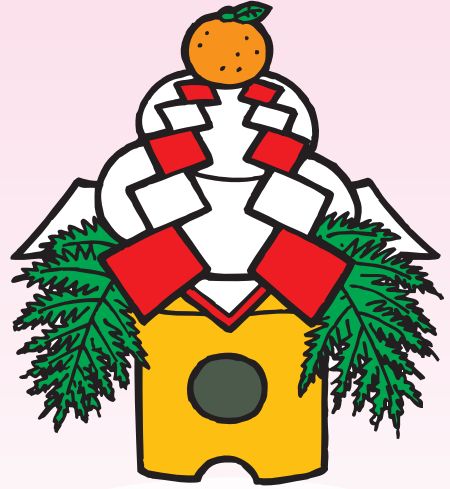
せきはん



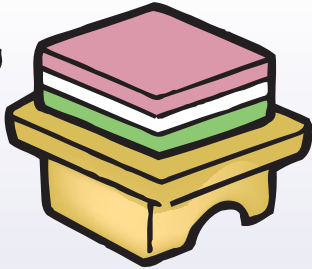
# おこめと なかよし



たべた おぞうにを かいて みよう



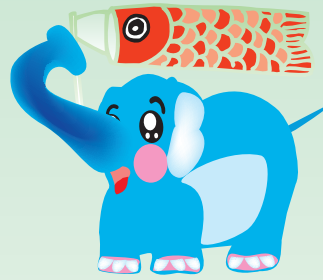
1月  
お正月



3月  
ひなまつり



# になろう



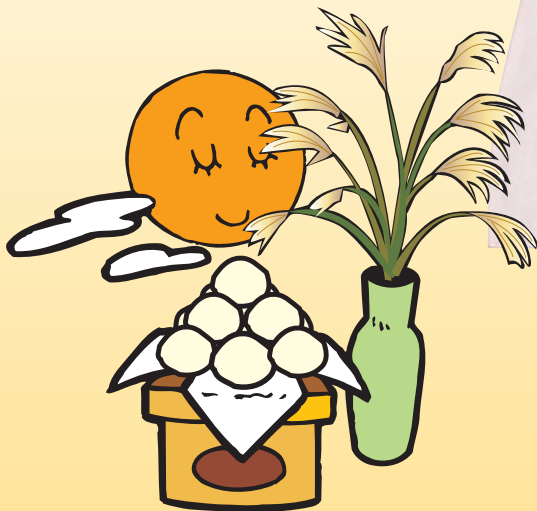
ぼくは  
いろいろな  
ぎょうじに  
さんがするんだ



がつ  
**5月**  
こ ひ  
**子どもの日**

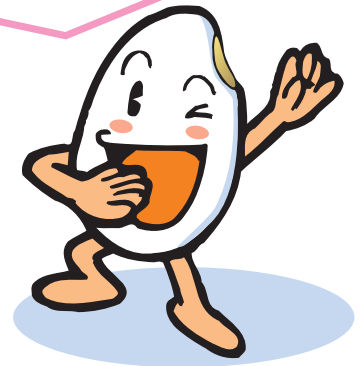


がつ  
**10月**  
つきみ  
**お月見**

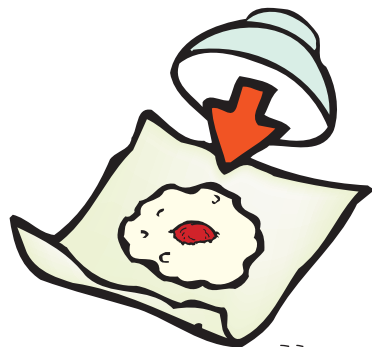


# おにぎりを つくろう!!

ぼくを  
へんしんさせてね!



おちゃわんに  
ごはんをよそう

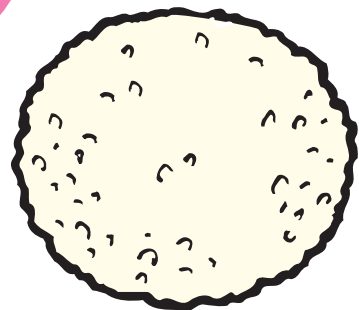


ラップの<sup>うえ</sup>上に  
ごはんをのせ  
ぐを<sup>い</sup>入れる

1 2  
3 4

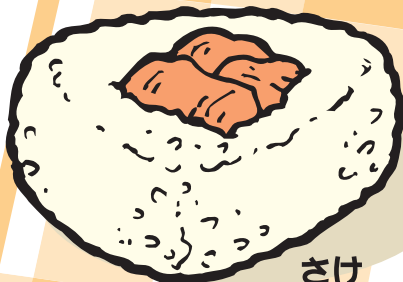


ラップごと  
ごはんをにぎる



できあがり!

おもしろ おにぎり つくろうよ!!



さけ

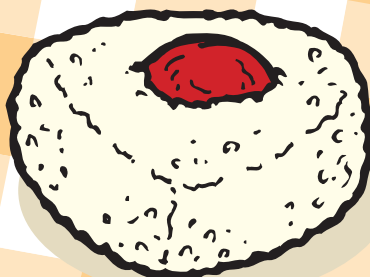


おがが

ツナマヨネース



みそ



うめぼし



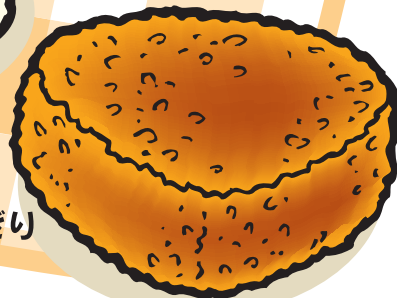
つけもの



のり

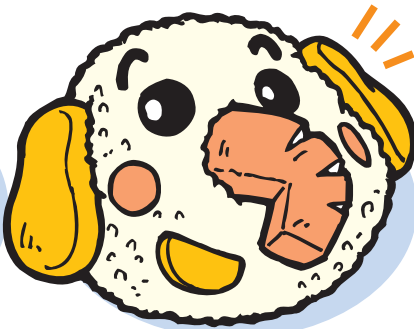


たらこ

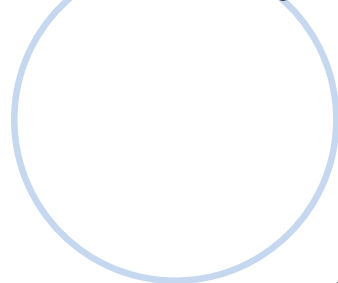


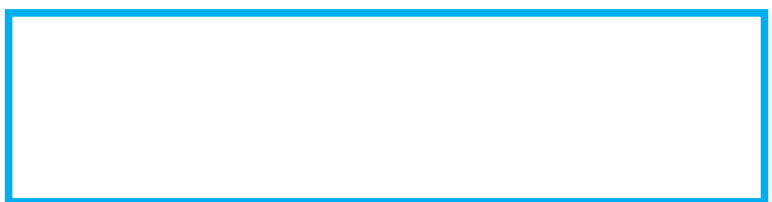
やきおにぎり

せかいで1つだけのおにぎりをつくろう!



じぶんのおにぎり





き  
げん気になれたよ!



# シールのページ

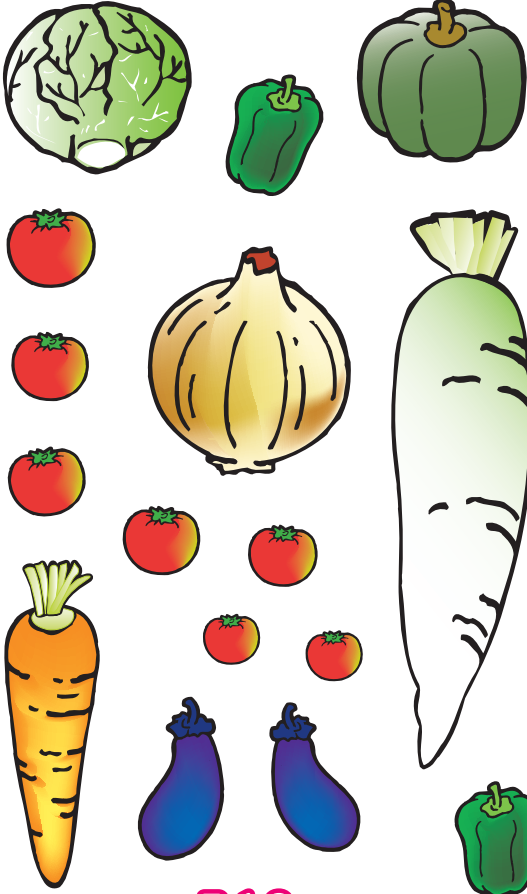
P6 P7

までよ  
しぎく  
した。

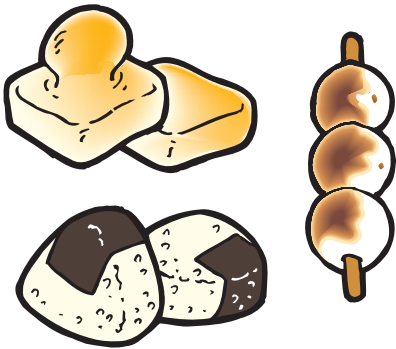
までよ  
しぎく  
した。

までよ  
しぎく  
した。

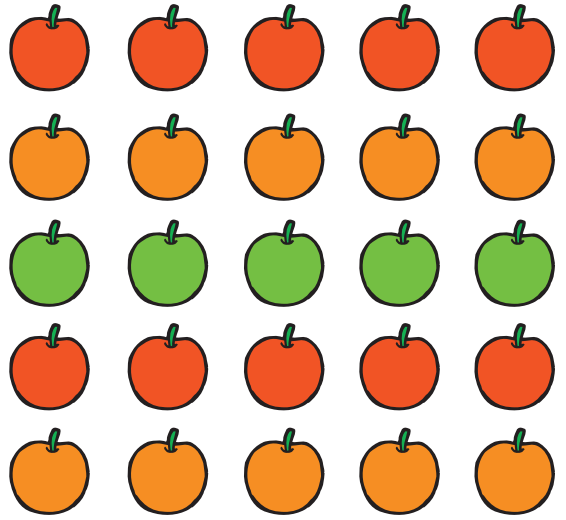
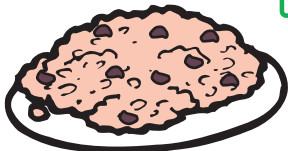
までよ  
しぎく  
した。



P10



P16

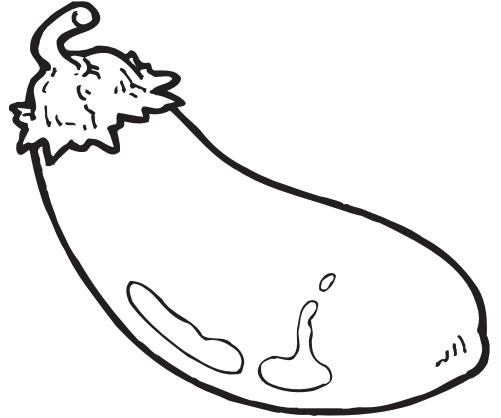
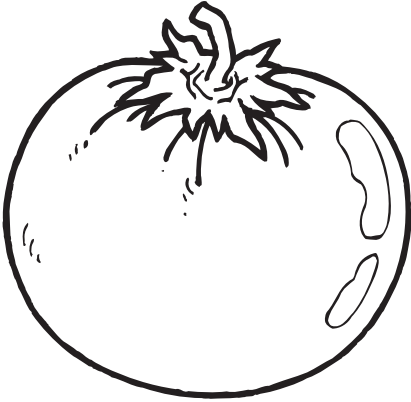
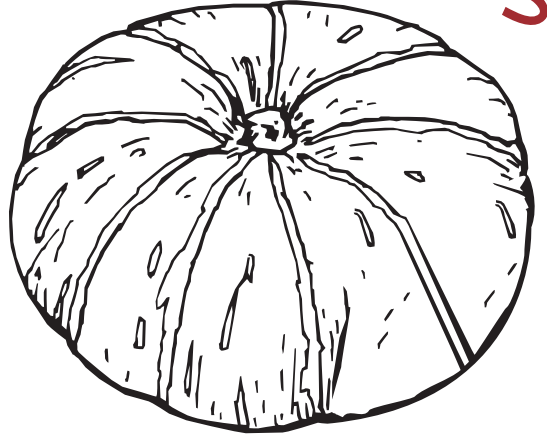


P12





たべた やさいをぬろう



な  
やさいの名まえが  
がくれているよ





しょうがっこう    ねん    くみ

なまえ