

# さあ、みんなの給食が始まるよ!

## ①手をしっかりあらう



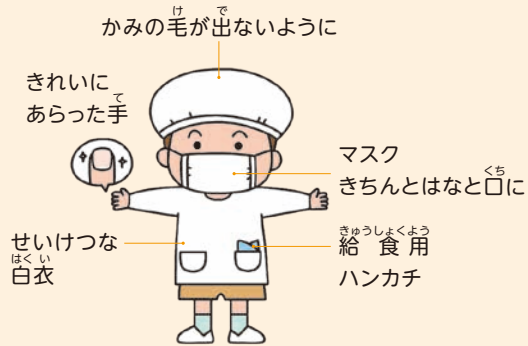
て みず 手に水をかけて せっ 石けんをつける。

よくあらう。

せっ 石けんをよくあらいながす。

きゅうしょくよう 給食用のハンカチでふく。

## ②みんなでじゅんびする



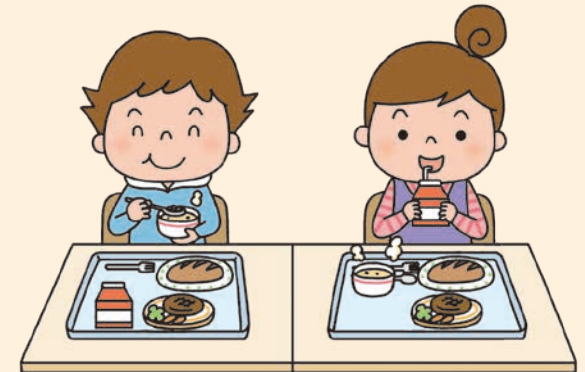
みじたくをしましょう。

ていねいに…



じょうず 上手にもりつけましょう。

## ③みんなで楽しく食べる



きゅうしょく 給食のやくそくがまもれたら いろ いろいろな色をぬりましょう。

	<small>は</small> 白				
① <small>て</small> 手をしっかりあらう	／	／	／	／	／
② みんなでじゅんびする					
③ みんなで <small>たの</small> 楽しく <small>た</small> 食べる					
④ みんなでかたづける					

## ④みんなでかたづける



しょくじ ことば  
食事をおいしくするまほうの言葉



『いただきます!』



こめ やさい つく ひと  
米や野菜を作ってくれる人



た もの  
食べ物はこんだり  
う 売ったりしてくれる人



はたらいてくれる  
い え ひと  
家の人



さかな  
魚をとってくれる人

かんしゃの  
て が み だ  
手紙を出そう!



い え ひと きゅうしょく つく  
家の人や給食を作ってくれる  
ひと 人に、かんしゃの気持ちをか  
め て が み か  
めて手紙を書いてみましょう。



うし  
牛をそだててくれる人

































こめ やさい にく さかな  
米、野菜、肉、魚もみんな  
い  
生きていたもの



しょくじ つく ひと  
食事を作ってくれる人

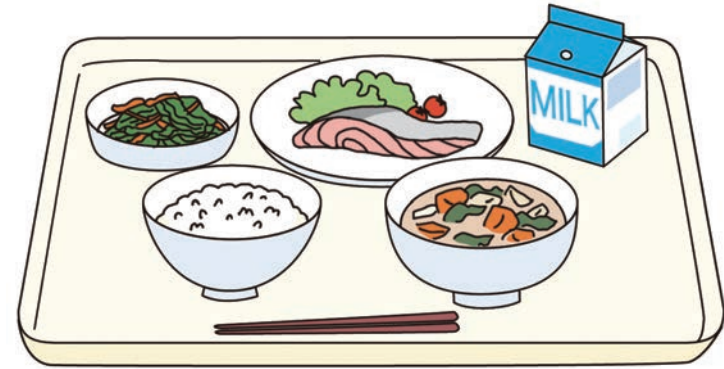
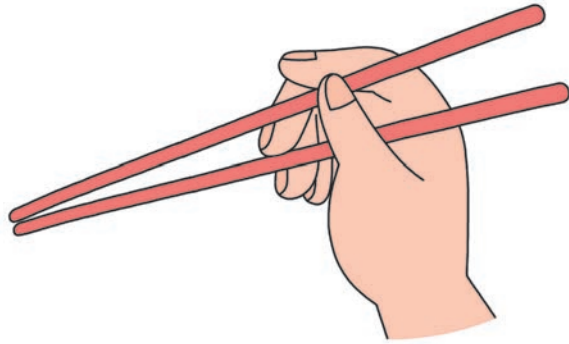
「いただきます」「ごちそうさまでした」を心をこめて言えたら  に色をぬりましょう。

『ごちそうさまでした!』

	ひ 日にち			／			／			／			／		
	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕	あさ 朝	ひる 昼	ゆう 夕
いただきます															
ごちそうさまでした															



# めいじん はし名人になろう



きゅうしよく  
給食のならべ方

## はしのもち方 かた

① 正しいえんぴつの  
もち方で  
はしを1本もつ。



② はしを「1の字」を書くように  
たてにうごかす。



③ もう1本のはしを親指のつけねから、  
中指とくすり指の間に通す。



④ 上のはしだけをうごかすように  
れんしゅうする。



## やってはいけないはしのつかい方 かた



まよいばし



なみだばし



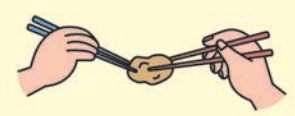
よせばし



さしばし




もちばし



はしわたし (ひろいばし)

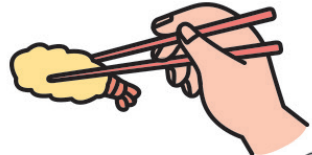
## はしをつかってみよう

はしは、いろいろなつかい方ができるよ。できるようになったら  に色をぬりましょう。

まぜる



はさむ



くるむ



きる



つまむ



# みんなで<sup>た</sup>食べるとおいしいね

<sup>たの</sup>楽しく<sup>た</sup>食べるためのやくそく



ちや茶わんや<sup>した</sup>るわんを  
て手にもって<sup>た</sup>食べる。



## よくあじわって <sup>た</sup>食べよう



<sup>た</sup>食べている<sup>とちゅう</sup>途中で  
<sup>た</sup>立って<sup>ある</sup>歩かない。



すききらいを<sup>し</sup>ないで  
<sup>た</sup>食べる。



くち<sup>た</sup>口に<sup>もの</sup>食べ物を  
い<sup>い</sup>入れた<sup>ま</sup>まま  
は<sup>なし</sup>話を<sup>し</sup>ない。



<sup>はなし</sup>きたない話を  
<sup>し</sup>ない。



よく<sup>た</sup>かんで、  
<sup>たの</sup>楽しく<sup>た</sup>食べる。

やくそくをまもれたら

<sup>いろ</sup>に色をぬりましょう。

# たものしゅん 食べ物の「旬」

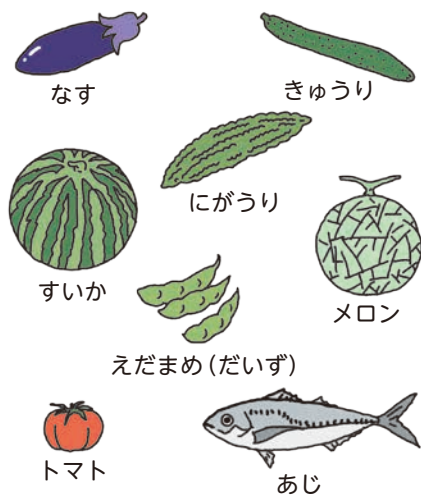
いま いちねんじゅう た  
今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、たものには、それぞれのちいき  
地域でよくそだち、たくさんとれ  
るきせつがあります。それぞれのたものいちばん  
時期が、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

まち  
町たんけんで、しゅん たもの  
旬の食べ物をさがしてみましよう。

はる  
春



なつ  
夏



あき  
秋



ふゆ  
冬



まち  
町たんけんのきせつ:

みつけたたもの  
見つけた食べ物:



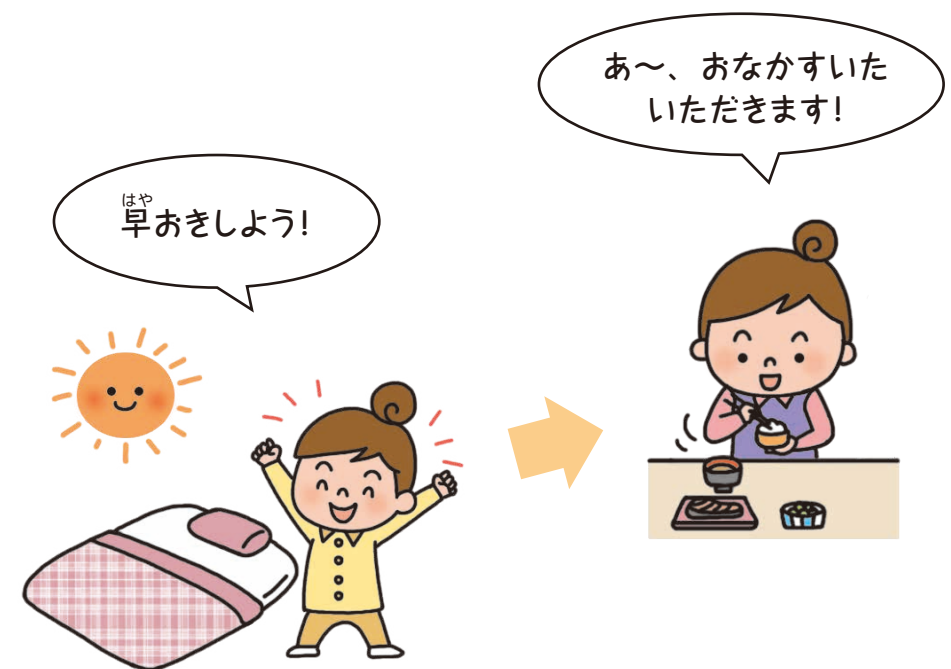
~1日のスタートは朝ごはんから~

あさ 朝ごはんを食べるとげんきになるよ!

あさ 朝ごはんは1日のはじまりです。

おきてすぐは、体は、まだねむっています。

あさ 朝ごはんを食べると、えいよう分が体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強やうんどうをするためのげんき元気がわいてきます。



あさ 朝ごはんを食べるために気をつけること

あさ 朝ごはんを食べるためには、はや 早おきして、じかん 時間にゆとりをもつことです。よる 夜おそくまでおきていると、あさ 朝おきられなくなり、あさ 朝ごはんが食べられません。

はや 早ね、はや 早おきのしゅうかんをみにつけ、あさ 朝ごはんをしっかり食べてげんき 元気にすごしましょう。



あさ 朝ごはんを食べたら、いろ に色をぬりましょう。

日にち	/	/	/	/	/	/

# おやつのお食べ方を考えてみよう

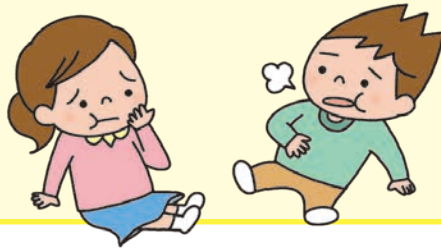
おやつを食べすぎると、ごはんが食べられなくなります。  
 どんな食べ方がいいのか考えてみましょう。

## おやつは食べる時間とりょうを考えた



おやつは、食事の前に食べすぎたり、時間をきめずにだらだら食べたりすると大切な3度のごはんがきちんと食べられなくなります。

おやつを食べるときには、りょうや時間をきめて食べるようにしましょう。



## おにぎりとからべてみよう

 やきいも半分(100g)	=	 おにぎり(100g)	=	 フルーツヨーグルト(200g)
 チョコレート半分(35g)	=	 ポテトチップス半分(30g)	=	 スポーツドリンク ペットボトル1本(500ml)

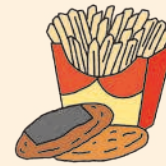
エネルギーのりょうはほとんど同じ

いっしょに 家の人とやってみよう!

# おやつのおみだくじゲームだよ!



あまいおかしがすぎ



しおからくてあぶらっこいおかしがすぎ



おやつは、りょうや時間をきめて食べる



すぎな時間におやつを食べる

これからもつづけましょう。

ごはんの時間を考えて食べましょう。

むしばと太りすぎに気をつけましょう。

びょうき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

- 
- 

## 食物アレルギーについて

たまごや牛乳などが入っている食べ物を食べると、体の具合がわるくなる人もいます。

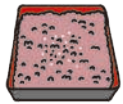
# きせつのごちそう (行事食)

がっこう には 入 学 式、 運 動 会、 遠 足、 そ つ ぎ ょ う し き な の 行 事 が あり ます。 ま た、 地 域 で は む か し か ら 行 わ れ て い る 祭 り な の 行 事 も あり ます。 こ の よ う な 行 事 に は、 そ の き せ つ や 内 容 に あ っ た ご ち ぞ う ( 行 事 食 ) が あり、 そ れ ぞ れ に い み が こ め ら れ て い ます。 わ た し た ち の 生 活 を ゆ た か に す る 行 事 を 大 切 に し、 行 事 食 を 楽 し み ま し ょ う。

行事食についてしらべてみましょう

はる 春

4月 入学式



赤飯

入学式

花見

5月 端午の節句



かしわもち、ちまき

こどもの日

なつ 夏

夏至

つゆい 梅雨入り

6月 食育月間

七夕

9月 月見



月見のだんご

しゅうぶん 秋分

あき 秋

しゅうぶん 春分

3月 ひな祭り



ひな祭りのごちそう

そつぎょうしき

2月 節分



いわし、いり豆

立春

ふゆ 冬

かがみびら 鏡開き

1/24 ~ 1/30 全国学校給食週間

1月 正月



おせち料理、雑煮、七草がゆ

12月 冬至



冬至かぼちゃ

おみそか

冬至

七五三

学校給食の献立表を見て  
行事食をさがしてみよう

月	行事	行事食

\* 行事食は地域や家庭によって異なります。