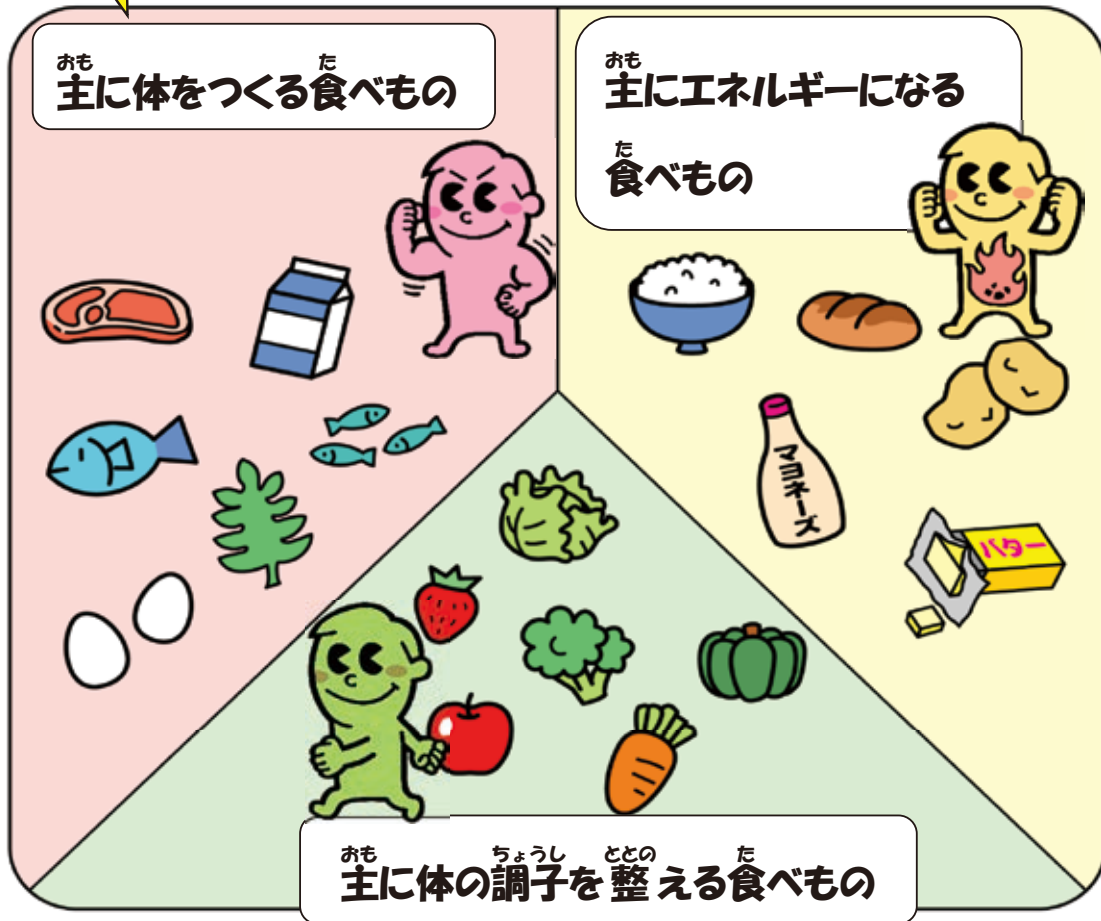


すききらいをしないで食べよう

た もの やく
食べ物の役わり

～それぞれの役わりの食べ物を組み合わせて食べよう～



しよく かか
きゅう食にはたくさんの人や食べものが関わっているよ！





すききらいをしないで食べよう

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

1 苦手な食べ物^{にがて た もの}はありますか？

ある ・ ない

その食べ物 ^{た もの なん} は何ですか？	理由 ^{りゆう} はなんですか？	食べられる味付け ^{あじつ} はありますか？

2 前は、食べる^{まえ た}ことができな^いかったけど、今は食べられる^{いま た}ようになった食べ物^{た もの}はありますか？

ある ・ ない

その食べ物 ^{た もの なん} は何ですか？	いつ食べられる ^た ようになりましたか？	どうして食べられる ^た ようになりましたか？

3 気づいた^きことはありましたか？

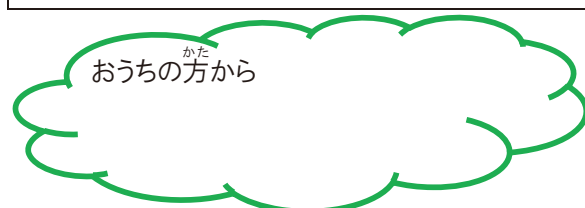
4 自分^{じぶん}のめあて^きを決めましょう。



5 めあて^{まも}を守るか、チャレンジ^{まも}してみましょう。(めあて^{まも}を守れたか、○や△を書き^かましょう。)

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()

やってみて、どうでしたか？(感想^{かんそう}や反省^{はんせい})



せんせい
先生^{せんせい}から

令和〇年〇月〇日()

小学校(下学年)

すききらいをしないで食べよう

〇〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇〇〇

1

すききらいをしないでたべよう

けんこうな体づくりには、すききらいせず、たべる
ことがたいせつです。

ごはんやパン、にくや魚のおかず、やさいのおかず
みそ汁やスープをそろえてたべるとけんこうによい
しょくじになります。



(出典:「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月)

すききらいをしないでたべよう

きゅうしょくづくりには、たくさんの人がかかわっているよ。

いただきます



(出典:「たのしい食事つながる食育」文部科学省 平成28年2月)

見たり、かんじたりしてみよう

はたけやそだつようすを、見てみよう



しゅうかくしたり
さわったりして
みよう



きゅうしょくの一日をみてよう

ざいりょうの
かくにん



あらう・きる



あじつけ



あらう



きゅうしょく

すききらいをしないでたべよう

できることからチャレンジしてみよう!



- 一口たべてみよう
- すきなものとあわせてたべてみよう
- すきなあじつけにしてみよう
- そだてたり、しゅうかくしたりしてみよう
- おなかをすかせておこう
- かんしゃのきもちでたべてみよう
- おいしいとおもってたべてみよう



きら 好き嫌いをしないで食べよう

～それぞれの役わりの食べ物を組み合わせて食べよう～



〈出典:『食』の探求と社会への広がり 文部科学省 令和3年3月〉

給食にはたくさんの人や食べものが関わっているよ！





きら 好き嫌いをしないで食べよう

年 組 番 名前

1 苦手な食べ物がありますか？

ある ・ ない

その食べ物は何ですか？	理由は何ですか？	食べられる味付けはありますか？

2 前は、食べることができなかったけど、今は食べられるようになった食べ物がありますか？

ある ・ ない

その食べ物は何ですか？	いつ食べられるようになりましたか？	どうして食べられるようになりましたか？

3 気づいたことはありましたか？

--

4 自分のめあてを決めましょう。

--



5 めあてを守れるか、チャレンジしてみましょう。(めあてを守れたか、○や△を書きましょう。)

月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()

やってみて、どうでしたか？(感想や反省)

--

おうちの方から

--

先生から

--

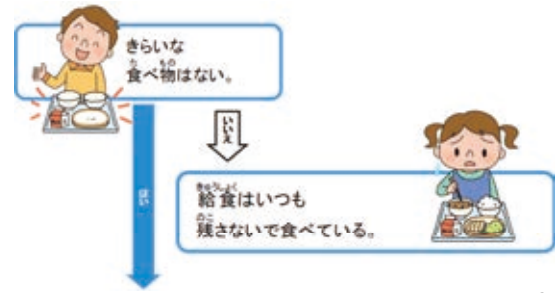
好き嫌いをしないで食べよう

〇〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇〇〇

1

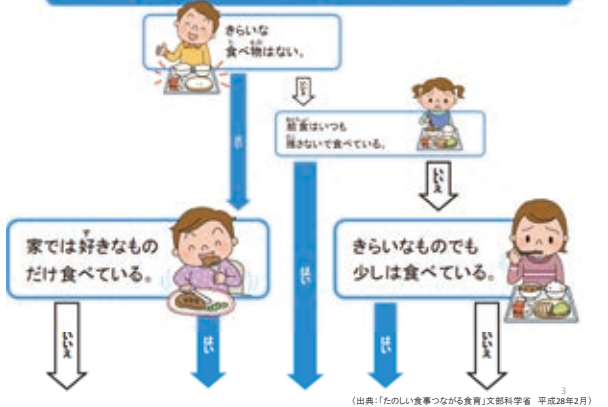
あなたの食べ方をチェックしてみましょう

自分にあてはまと思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



(出典:「たのしい食事つながらる食育」文部科学省 平成28年2月)

あなたの食べ方をチェックしてみましょう



(出典:「たのしい食事つながらる食育」文部科学省 平成28年2月)

あなたの食べ方をチェックしてみましょう



(出典:「たのしい食事つながらる食育」文部科学省 平成28年2月)

好き嫌いをしないで食べよう

けんこうな体づくりには、好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。

3つのグループをそろえて食べるとけんこうによい食事になります。

給食は3つのはたらきをもつ食べ物を上手に組み合わせるメニューを作っています。



(出典:「たのしい食事つながらる食育」文部科学省 平成28年2月)

食べ物の3つのはたらき

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



(出典:「たのしい食事つながらる食育」文部科学省 平成28年2月)

