



食料とは、生きる上での基本であり、知能、徳性、体質の基盤となるものとして認識されています。

「はい、では本日はお昼時・夜間勤務にお応え。質問に対する回答が不十分な場合があります。それらの場合は「わからない」とお答えを希望していただく（**わからない**）をお願いします。

「質問と申し、回答が人々のかかわりの中で**1000000**を越える」

ふくしまの発展・進歩に貢献していただく方を御礼し「**感謝状**」をばさぐみします。

食べる力

感謝の心

働く土壌

「生活のめあて」をチェックしよう

[illegible]

活動場所

活動時間 (1時間)

参加人数 (10人)

1 仕事のリズムをもつ

1日3回の食生活のリズムを
身につける。

2 休みのリズムを覚えておく

休みのリズムを覚えておく。
休みのリズムを身につける。

3 一緒に食べる人を見つける

一緒に食べる人を見つける。
休みのリズムを身につける。

4 自分一人で食事をする

一人で食事をする。
休みのリズムを身につける。

5 食事を摂るリズムを身につける

休みのリズムを身につける。
休みのリズムを身につける。

活動場所

活動時間 (1時間)

参加人数 (10人)

1 仕事のリズムをもつ

1日3回の食生活のリズムを
身につける。

2 休みのリズムを覚えておく

休みのリズムを覚えておく。
休みのリズムを身につける。

3 一緒に食べる人を見つける

一緒に食べる人を見つける。
休みのリズムを身につける。

4 自分一人で食事をする

一人で食事をする。
休みのリズムを身につける。

5 食事を摂るリズムを身につける

休みのリズムを身につける。
休みのリズムを身につける。

私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。

[illegible]

[illegible][illegible]

4年生

朝食を見直そう

児童生活科 22

1. Plan わたしが見直すところは

① 自分からやるところを赤鉛筆で
書いてみましょう。

月	日	月	日	月	日	月	日
10月	1	10月	8	10月	15	10月	22
10月	2	10月	9	10月	16	10月	23
10月	3	10月	10	10月	17	10月	24
10月	4	10月	11	10月	18	10月	25
10月	5	10月	12	10月	19	10月	26
10月	6	10月	13	10月	20	10月	27
10月	7	10月	14	10月	21	10月	28
10月	8	10月	15	10月	22	10月	29
10月	9	10月	16	10月	23	10月	30
10月	10	10月	17	10月	24		
10月	11	10月	18	10月	25		
10月	12	10月	19	10月	26		
10月	13	10月	20	10月	27		
10月	14	10月	21	10月	28		
10月	15	10月	22	10月	29		
10月	16	10月	23	10月	30		

2. Do 朝食カレンダー

② 食べらなところを青鉛筆で
書いてみましょう。

月	日	月	日	月	日	月	日
10月	1	10月	8	10月	15	10月	22
10月	2	10月	9	10月	16	10月	23
10月	3	10月	10	10月	17	10月	24
10月	4	10月	11	10月	18	10月	25
10月	5	10月	12	10月	19	10月	26
10月	6	10月	13	10月	20	10月	27
10月	7	10月	14	10月	21	10月	28
10月	8	10月	15	10月	22	10月	29
10月	9	10月	16	10月	23	10月	30
10月	10	10月	17	10月	24		
10月	11	10月	18	10月	25		
10月	12	10月	19	10月	26		
10月	13	10月	20	10月	27		
10月	14	10月	21	10月	28		
10月	15	10月	22	10月	29		
10月	16	10月	23	10月	30		

3. Check 朝食でチェック

③ 朝食の食べ直しをみんなでき
ながらしていきましょう。

月	日	月	日	月	日	月	日
10月	1	10月	8	10月	15	10月	22
10月	2	10月	9	10月	16	10月	23
10月	3	10月	10	10月	17	10月	24
10月	4	10月	11	10月	18	10月	25
10月	5	10月	12	10月	19	10月	26
10月	6	10月	13	10月	20	10月	27
10月	7	10月	14	10月	21	10月	28
10月	8	10月	15	10月	22	10月	29
10月	9	10月	16	10月	23	10月	30
10月	10	10月	17	10月	24		
10月	11	10月	18	10月	25		
10月	12	10月	19	10月	26		
10月	13	10月	20	10月	27		
10月	14	10月	21	10月	28		
10月	15	10月	22	10月	29		
10月	16	10月	23	10月	30		

4. Plan わたしが見直すところは

④ 自分からやるところを赤鉛筆で
書いてみましょう。

月	日	月	日	月	日	月
---	---	---	---	---	---	---

[illegible]