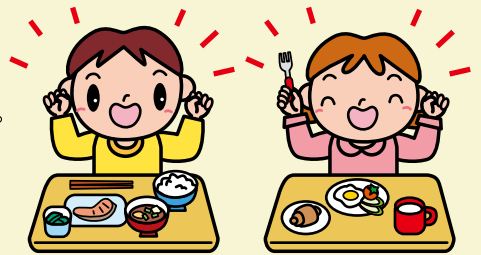


■■■ 健康・食育いきいきノート ■■■

おなまえ

おうちの方へ

私たちが生きるため、暮らしていくために「食」は欠かすことのできないものです。豊かになった日本では、いつでも、どこでも好きなものを「食べる」ことができるようになりました。しかしその一方で、糖尿病等の生活習慣病が増加傾向にあります。生涯にわたる健康を手に入れるためには、子どもの頃から「バランスのとれた食事」、「適切な運動」を始めとした規則正しい生活習慣が大切です。愛知県と大府市では、「食」を通じてより望ましい食習慣を身につけ、健康なからだと豊かな心が育まれることを願って「健康・食育いきいきノート」を作成しました。このノートは、楽しくシールを貼りながら3段階の食育にチャレンジできるように構成されています。おうちの方もお子さまと一緒に、食べる意欲を育て、食への興味・関心を引き出すために取り組んでいただくと幸いです。



も

く

じ



- ◆ 5つの チャレンジ！ できるかな？ ①
- ◆ つぎの しょくいくに チャレンジ！ ②
- ◆ こんどの チャレンジ！ できるかな？ ④
- ◆ もうひとつ、つぎの しょくいくに チャレンジ！ ⑤
- ◆ こんどのチャレンジ！ できるかな？ ⑦
- ◆ 大府市で とれる野菜 ⑧
- ◆ しょくいくに チャレンジ！ ⑨
- ◆ 食育の推進について ⑩



5つの ちゃれんじ! できるかな?

めあてができたひは、シールをはりましょう!

おうちの方へ

めあてができた日は、お子さまと一緒に「ことばシール」を貼
りましょう。ちゃれんじのことを話題にし、めあてができたら
ほめてあげましょう。



かぞくとたのしくごはんをたべました。

たのしく



げつ	か	すい	
○	○	○	
もく	きん	ど	にち
○	○	○	○

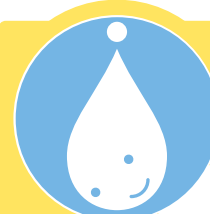


「いただきます」「ごちそうさま」をいいました。

あいさつ



げつ	か	すい	
○	○	○	
もく	きん	ど	にち
○	○	○	○



しょくじのまえに、てをあらいました。

きれいに



げつ	か	すい	
○	○	○	
もく	きん	ど	にち
○	○	○	○



ごはんのおてつだいをしました。

おてつだい



げつ	か	すい	
○	○	○	
もく	きん	ど	にち
○	○	○	○

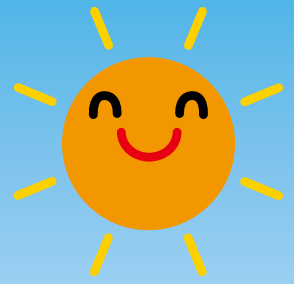


あさごはんをたべました。

あさごはん

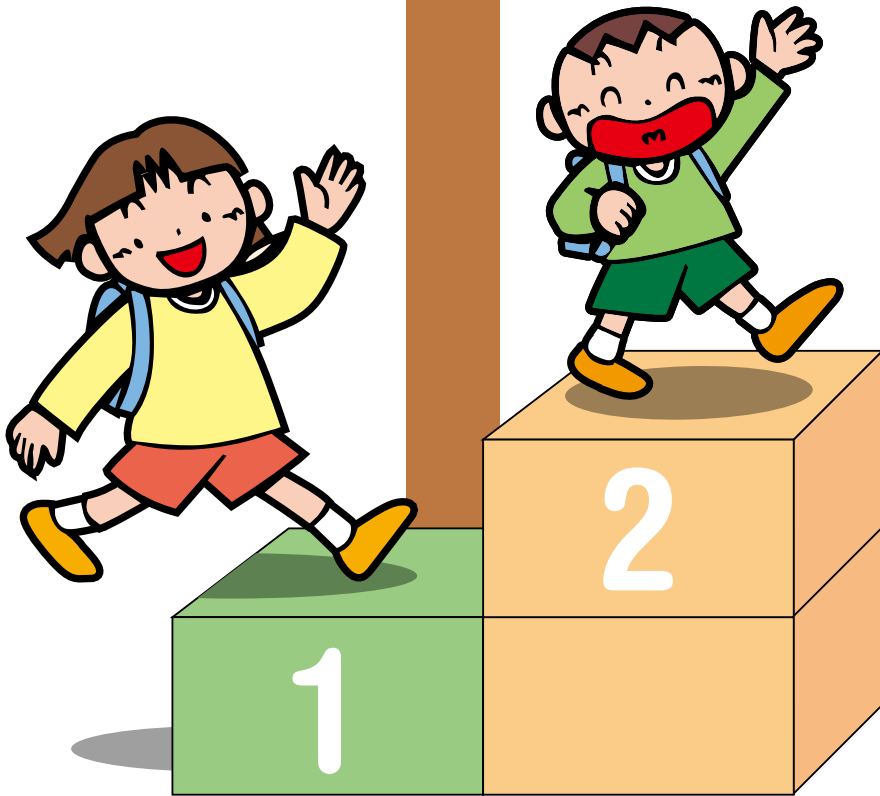


げつ	か	すい	
○	○	○	
もく	きん	ど	にち
○	○	○	○



つぎの

しょくいくに ちゃれんじ!



おうちの方へ

最初のステップはいかがでしたか? 「5つのちゃれんじ」はできましたか?

次は、「こんどのちゃれんじ!」できるかな?」です。

5つの項目それぞれに、いくつかのちゃれんじシールを作成しました。

お子さまとお話をして、5つの項目それぞれをちゃれんじシールから選んでください。

そして4ページの「シールを貼る欄」に貼ってください。

毎日、できたら「食育シール」を貼りましょう。



こんどの ちゃれんじ! できるかな?

できたひは、しょくいくシールをはりましょう!

おうちの方へ

ちゃれんじ項目ができた日は、お子さまをほめてあげ、一緒に「食育シール」を貼りましょう。



あいさつ

ちゃれんじシールを貼る欄

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



おてつだい

ちゃれんじシールを貼る欄

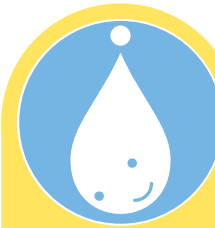
げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



たのしく

ちゃれんじシールを貼る欄

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



きれいに

ちゃれんじシールを貼る欄

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



あさごはん

ちゃれんじシールを貼る欄

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>