

〔から〕

〔のから〕

**〔はんせい〕**

**もっとできることをふやそう！！**

**（できたら○をつけよう）**

|  |  |
| --- | --- |
| しょくじのまえに てあらいうがいをした。 |  |
| りょうりをはこんだ。 |  |
| たべおわった しょっきをあらった。 |  |
| おゆを わかした。 |  |
| おこめをあらって、ごはんをたいた。 |  |
| ゆでるりょうりをした。 |  |
| いためるりょうりをした。 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*※あいているところに、じぶんのめあてをつくってかいてみよう。*

**あかのグループ**（にく、さかな、たまご、だいずせいひんなど）：おもにからだをつくるもとになります。

**きのグループ**（こめ、パン、めんるい，いもるいなど）：おもにエネルギーのもとになります。

**みどりのグループ**（やさい、かいそう、くだものなど）：おもにからだのちょうしをととのえるもとになります。

　ねん　　くみ　　ばん　なまえ

**☆　つぎのことができたら　□に○をつけましょう。**

よいしせいで

よくかんでべた。

にがてなものでも

は食べた。

**健康**

のグループのたべものをバランスよくすききらい

しないで食べた。

チェック

のこともがけよう！

しょくじのあとに

はをみがいた。

からだをうごかして

あそんだ。

はやねはやおきを

した。

テレビをみすぎたり

ゲームをやりすぎ

たりしなかった。

はいべん（うんち）を

した。

**項目**

**さらに**

せんせいやいえのひとといっしょに

しょっきをならべたり

かたづけをしたりできた

しょっきのならべかたや

おはしのもちかたがわかった。

**マナー**

ただしくしょっきをならべたりおはしをつかったりして

しょくじができた。

（　）がつ（　）にちの

きゅうしょくこんだてを

いうことができた。

いえのりょうりにはいっているしょくひんを、１ついじょう

いうことができた。

**食品**

**選び**

こんだてにあわせてひつようなざいりょうのかいものが

できた。

「いただきます」「ごちそうさま」

のあいさつのしぐさができた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいうことができた。

**感謝**

たべものにかんしゃして

のこさずたべた。

あさごはんをたべた。

ごはんやパンとおかずを

くみあわせたあさごはんを

たべた。

**食事の大切さ**

１にち３かい　きまった　じかんにごはんをたべた。

とちぎけんのたべもの

がわかった。

きせつやぎょうじに

ちなんだりょうりが

わかった。

**食文化**

かいものでとちぎけんの

しょくざいをえらんだ。

食べた。（った。）

○の

いっぱい○がふえるように、がんばるまるまる★

**レベル3**

**レベル２**

**レベル１**

**⇒　１かのはんてい（　◎ よくがんばった ， ○ がんばった ， △ あといっぽ　）**

チャレンジシート　チェックした日（　　月　　日）

たべることをとおして、げんきなこころとからだをつくろう！　　※　毎月１９日は「食育の日」です。