

じぶんの食いやおやつのことを考えよう

()くみ なまえ()

やることその① にが手なものを食べすにすきなものばかり食べていたり、おやつをたくさん食べていたりすると、どのようなことがおこるでしょう。



やることその② きのうのおやつとよるごはん食べたものを思い出して、書きます。

きのうのおやつ	おやつに入っていたしょくざい(ざいりょう)
(れい) チョコドーナツ、 ぎゅうにゅう	(れい) チョコレート、こむぎこなど ぎゅうにゅう

しょくざい(ざいりょう)は、
わかるものだけでもいいです!

しょくざい（ざいりょう）は、
わかるものだけでもいいです！

きのうのよるごはん	よるごはんに入っていたしょくざい（ざいりょう）
（れい） ハンバーグ、サラダ、 ごはん、おみそしる	（れい） お肉、玉ねぎ、たまご、レタス、トマト、きゅうり お米、みそ、わかめ、とうふなど

やることその③ きのうのおやつとよるごはんを見て、チェックしてみよう。

1. すききらいをせずに、いろいろなものを たべていたかな？	◎○△
2. たべすぎたり、すくなすぎたりすることなく、 ちょうどよいりを たべられていたかな？	◎○△

（◎…よくできてた、○…できていた、△…あまりできていなかった）

❗ たいせつなこと

**食べものには、えいようがあります。いろいろな食べもの
をのこさず、よくかんで食べて、けんこうな体になろう。**

☆じかいは、えいようの3つのグループの学しゅうをするよ。

早く終わった人は、3まい目を読んでみましょう。

【早く終わった人は…】 「まごわやさしい」って知ってる？

日本のむかしからの食じを「和食（わしょく）」と言います。

おみそしる、おにぎり、肉じゃが、おひたしなども和食の一つです。

「和食（わしょく）」は体にいいことで、外国の人にも人気があります。

「まごわやさしい」はえいようバランスのあいことばです。

さて、「まごわやさしい」にはどんないみがあるのか、見てみましょう。

ま：まめ (だいず、とうふ、なっとう、みそなど)

ご：ごま (ごま、ナッツなど)

わ：わかめ (わかめ、ひじきなどの海そう)

や：やさい (やさい)

さ：さかな (切りみのさかなやおさしみ、しらすなど)

し：しいたけ (しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ)

い：いも (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)



食べものの3つのグループについて知ろう

() くみ なまえ ()

やることその① !たいせつなこと のところをこえに出して1回読む。

! たいせつなこと

食べものには、3つのえいようのグループがあります。
バランスよく食べて、けんこうな体になろう。

やることその②

体を動かす ()になる

体の ()をととのえる

()をつくる

黄色のグループ 体をうごかすエネルギーになる 【うごくためのパワーのもとになるよ】	ごはん、パン、めん、バター じゃがいも、さとう、あぶらなど
赤のグループ 体をつくる 【きん肉やほねなどのもとになるよ】	肉、さかな、たまご、わかめ ヨーグルト、なっとうなど
みどりのグループ 体のちょうしをととのえる 【かぜなどひかないよう、体のちょうしをよくするよ】	キャベツ、トマト、いちご、 かぼちゃ、ほうれん草など、

やることその③ えいようクイズにちょうせんしよう。

つぎの食ざいは、黄、赤、みどりのどのグループに入るでしょう。

	(れい) 黄				
					

やることその④ これから食じをするときに気をつけたいことを書く。

