

「おにぎりのひ」がんばりカード



ねん くみ ばん なまえ ()

〔もくひょう〕
じぶんやかぞくのけんこうをおもい、しょくじをつくるきそをみにつける。

そのためのだいいっぱとして
みぎのことをできるようにしよう。

- ①ごはんをしゃもじでちゃわんによそうことができる。
- ②おにぎりをつくることができる。

チャレンジ1～2がおわったら、かんがえてみよう！
おにぎりのひはどんなおにぎりにするか、きめよう。

チャレンジ3

がっこうへもっていくおにぎりになにをいれるか、
どんなかたちにするか、かんがえよう

おにぎりのぐはなににするか、どんなおにぎりのかたちにするかおしえてね。
えでも、ことばでもいいよ。

やくそく)
☆11がつ19にちはおにぎりをつくるので、いつもよりはやく
おきること。
☆うちのひととよくそうだんをして、いっしょにつくること。
☆おにぎりはようきにいれ、なまえのかいてあるバッグ
(ふくろ)にいれてから、がっこうへもってくること。

じぜん 「おにぎりのひ」のまえにできるようになろう。
〔11がつ14かまでにやってみよう〕



チャレンジ1 ごはんをしゃもじでちゃわんによそろ

やったひにちをかこう⇒ /

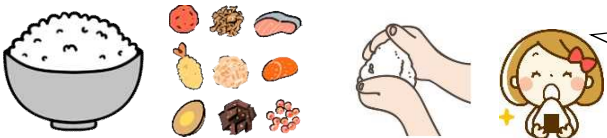
- ・たきたてのごはんは、あついで、きをつけよう。
- ・しゃもじとちゃわんをもって、ごはんをよそろ。
- ・おしつけずに、よそろ。

ごはんをちゃわんによそと、
ちょうどよいごはんの
りょうがわかるよ。

チャレンジ2 おにぎりをつくる

やったひにちをかこう⇒ /

- ・みずでてをぬらしてから、しおをつけよう。
- ・ちゃわんによそったごはんのまんなかにくをいれよう。
- ・ちゃわんのごはんを、てのひらにのせにぎろう。



ラップをうまくつかうといいよ！
かならず てはきちんとあらってね！

とうじつ

11がつ19にち（きん）

チャレンジ4

いえでおにぎりをつくって、きゅうしょくといっしょにたべる

おにぎりも きゅうしょくも
のこさずたべられるといいね！



〔おにぎりをつくったり、たべたりした かんそうをかいてね〕

〔いえのひとからのコメント〕

〔せんせいから〕

じこ

きんろうかんしゃのひまでチャレンジしてみよう！！

「おにぎりのひ」のあともつづけてがんばろう。〔11がつ20にち～23にちまで〕



チャレンジ5

チャレンジ1～2をもういちどやり、おうちのおてつだいをする

チャレンジしたかいすう →

かい

※おてつだいは、すすんでさせてください。 じぶんでできそうなことにチャレンジさせてください！

でき そう な お て つ だ い	しょくじのまえに テーブルのうえをふく ふきんは みずですすいたら よくしぼってね。 	おはしを ならべる ひだり みぎ  むきに きをつけて おこう。	りょうりを はこんで ならべる ひだり みぎ  ごはんは ひだりがわに おこう。	「いただきます」 「ごちそうさま」をいう  「おいしいね。」など しょくじの かんそうも いおう。	たべおわったあとの しょっきをかたづける しょっきあらいも できたらすごいよ。 	りょうりの てつだいをする けがをしないように きをつけてね。 できそうなことを おうちの ひとと そうだん しよう。 
--	---	--	--	---	---	--

ていしゅつび 提出日：11月26日（金） たんにん 担任までお願いいたします。

たくさんのご協力に感謝いたします。 きょうりよく かんしゃ 学校栄養士 池田