

「おにぎりの日」がんばりカード



年 組 番 名前 ()

家の人にアドバイスをもらいながら、
一人でできるようになろう！



〔目ひょう〕
自分や家族のけんこうを考えて食事を作るためのきそをみにつける

そのための第一歩として
右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おにぎりを作ることができる。

事前 「おにぎりの日」の前にできるようにしよう。

〔11月14日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り、自分の食べている
ごはんの量を知ろう

おこなった日にちをかこう。⇒ /

- ・たきたてのごはんを、しゃもじで上と下をひっくり返すようにまぜよう。
 - ・しゃもじとちゃわんを持って、ごはんをよそろう。
 - ・押しつけずに、ふんわりとおいしそうによそろう。
 - ・いつも食べているごはんの量を計ってみよう。 _____ g
 - ・てきたごはんの量は、1食 180 gです。自分の量とくらべてみよう！
- 気づいたことを書こう。

チャレンジ2

おにぎりを作る

おこなった日にちをかこう。⇒ /

- ・水で手をぬらしてから塩をつけよう。
 - ・ちゃわんによそったごはんの真ん中に具を入れて、手の平におこう。
 - ・できあがりの形をいしきしながら、手の形を工夫してにぎろう。
 - ・力はいれすぎず、ふんわりとにぎろう。
 - ・にぎったおにぎりを一度さらにおき、のりなどをまこう。
- 気づいたことを書こう。



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！

チャレンジ1～2がおわったら、考えてみよう！ おにぎりの日はどんなおにぎりにするか、決めよう。

チャレンジ3

学校へもっていくおにぎりにつかうざいりょうをを考え、
食べ物のはたらきによる3色のグループに分けてみよう

下の表に自分のおにぎりの食ざい名を書こう。
食ざい名の右がわに、その食ざいのはたらきが合うところに○を書こう。
赤（体を作るもと（たんぱく質）・**緑**（体のちょう子を整える（ビタミンや食物せんい）・**黄**（体を動かすもと（炭水化物）

主食： 自分のおにぎりの食材	赤	緑	黄

ざいりょうがきまったら、どんなおにぎりになるかおしえてね。
絵でも、言葉でもいいよ。

当日

11月19日（金）

チャレンジ4

家でおにぎりを作って、きゅう食といっしょに食べる

おにぎりも きゅう食も のこさず食べると 体にひつような
えいようを バランスよく とることができるよ。



〔おにぎりを作ったり、食べたりした 感想〕

〔家の人からのコメント〕

〔先生から〕

事後

きんろうかんしゃの日までチャレンジしてみよう！！

「おにぎりの日」の後も 続けてがんばろう。〔11月 20日～23日まで〕



チャレンジ5

チャレンジ1～2を続けて行い、おうちのお手つだいをする

※お手つだいは、すすんでさせてください。

チャレンジした回数 →

回



できそうなお手つだい	食事の前に テーブルの上をふく ふきんは 水ですすいたら よくしぼってね。 	おはしを ならべる 左 右  向きに 気をつけて おこう。	料理を 運んで ならべる 左 右  ごはんは 左がわに 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 食事の 感想も言おう。	食べ終わった後の 食きをかたづける 食きあらいも できたらすごいよ。 	料理の手つだいを する けがを しないように 気をつけてね。 
------------	--	---	---	---	--	---

ていしゅつび がつ にち きん 提出日：11月26日（金） たんにん ねが 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 いけだ 池田