

食育だより

向東っ子元気チャレンジ

ますます

バージョンアップして
今年度も始まります!!

「向東っ子元気チャレンジ」とは、食育に関わる活動に児童が意欲的に取り組めるよう、各学年で設定された項目に色を塗りながらポイントを貯めていく活動です。基本的に学校でプリントを管理し、100ポイント（満点）の児童には、3学期に給食委員会から表彰があります。朝ごはんやお手伝い等の項目もありますので、ぜひご家庭で声かけをよろしくお願いいたします。

夏休み

1~4年生

お家の人と一緒に料理を作る。

5年

朝ごはんにゆで卵やゆで野菜を作る。

6年

向東っ子元気朝ごはんを考えて作る。

1年生版例

1ねんせい 令和5年度
むかいひがしっこげんきチャレンジ くみ なまえ

1がっき きゅうしょくについて [がっきゅうかつどう] 10P
きゅうしょくのようすについて、おうちのひとにつたえた。

なつやすみ クッキング 10P
おうちのひとといっしょにりょうりをつくった。

2がっき チェックしゅうかん [10/16~10/20] 0P
①【 】じ【 】ふんにねた。
②【 】じ【 】ふんにねた。
③ あさごはんをたべた。 おうちのひとといっしょにめしほう。

	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	〇のかず
	月	火	水	木	金	
①	○	○	○	○	○	こ
②	○	○	○	○	○	こ
③	○	○	○	○	○	こ

ふいかえり

2がっき げんきにすこすために [がっきゅうかつどう] 10P
バナナうんちのたいせつさをおうちのひとにつたえた。

2がっき サラダでげんき [こくご] 10P
サラダでげんきでまんだことを おうちのひとにつたえた。

ふいかえり

ふいかえり

ふいかえり

ふいかえり

10P 10P 10P 10P
じかんをきめた ①が5こまもれた ②が5こまもれた ③が5こまもれた

ふいかえり

チェック週間

全学年 [10/16~10/20]

自分の決めた時刻に寝る。
自分の決めた時刻に起きる。
朝ごはんを食べる。

教科等各学年の項目

【一部】

1年	給食について【学級活動】
2年	サラダでげんき【国語】
3年	野菜の収穫【生活】
4年	牛乳のひみつ【学級活動】
5年	健康な生活【体育(保健)】
6年	地域のよさ【総合的な学習の時間】
1年	ゴミの処理と利用【社会】
2年	間食のととり方【学級活動】
3年	米作りのさかんな地域【社会】
4年	食べて元気!ご飯とみそ汁【家庭】
5年	食べ物のゆくえ【理科】
6年	まかせてね今日の食事【家庭】

冬休み

全学年

自分の決めたお手伝いをする。

かどく獲得したのは

P

100P... 金賞
80~90P... 銀賞
60~70P... 銅賞

ふゆやすみ おてつだい

【 】のおてつだいをした。

※ じぶんにできるおてつだいをきめよう!

20P まいにちできた
10P とどきできた
0P できなかつた

しょくじ じゅんび あそかたづ てつぱ 食事の準備や後片付けのお手伝いをしよう!

レベル1	机の上や周りを片付ける。 手をきれいに洗う。 残さず食べる。
レベル2	机をふく。 お皿を洗う。 お皿を片付ける。 ごはんをつく。
レベル3	おにぎりを作る。 レンジで温める。 トースターで焼く。
レベル4	野菜を洗う。 野菜の皮をむく。 お皿を洗う。 おかずを盛り付ける。
レベル5	切る。 ゆでる。 サラダを作る。 ごはんを炊く。
レベル6	メニューを考える。 材料を調べる。 炒める。