

# 保護者の皆様へ 【食育チャレンジシートの記入の仕方】

参考例

**1 実施日**  
毎月19日の「食育の日」前後の金曜日に、「食育チャレンジシート」を配付しますので、金・土・日曜日のうち都合の良い日を「食育チャレンジデー」として設定し、実施してください。

**2 食に関するチェック項目**  
食に関する正しい知識や判断力、実践力などを身に付けるため、「食事の大切さ」「健康」「食品選び」「感謝」「マナー」「食文化」の6つの項目をチェックして、できたら○を付けてください。  
レベル1ができれば、レベル2・3へと挑戦してください。

項目	レベル1	レベル2	レベル3	さらに	もっとできることをふやそう!!
食事の大切さ	朝ごはんを食べた。	ごはんやパンとおかずをよくあわせた朝ごはんを食べた。	3食規則正しくごはんを食べた。		自分のめあて
健康	よいしせいでよくかんで食べた。	にがてなものでも2口は食べた。	筋力増強のグループの食べ方をバランスよく好き嫌いをしないで食べた。		食事の重要性
食品選び	食べている食品や料理のよみがかった。	安全や衛生に気をつけて食事の準備や片付けができた。	食品表示に気をつけて食品を選んだ。		心身の健康
感謝	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきいた。	食事の感想を言った。	食べ物に感謝して残さず食べた。		食品を選択する能力
マナー	座り方して食事の準備や片付けができた。	箸の立て方や正しいはし持ちが分かった。	食事のマナーを守って楽しく食事ができた。		感謝の心
食文化	自分の地いきの食べ物が分かった。	季節や行事にちなんだ料理が分かった。	地元の食育を選んで食べた。(買った。)		社会性
<small>※赤のグループ(肉、魚、たまご、だいず製品など)・・・おもに体をつくるものになります。                  黄のグループ(米、パン、めん類、いも類など)・・・おもにエネルギーの源になります。                  緑のグループ(野菜、海そう、くだものなど)・・・おもに体の調子を整えるものになります。</small>					※めあてを書いてみよう!
<b>生活習慣チェック</b> 右のこと心かげよう! 運動や体を動かす遊びをした。 <input type="checkbox"/> テレビ見すぎたり、ゲームやりすぎたりしなかった。 <input type="checkbox"/> 早ね早おきをした。 <input type="checkbox"/> 食事の後に歯をみがいた。 <input type="checkbox"/> はいべん(うんち)をした。 <input type="checkbox"/>					
○の数 1・2年生は12個、3・4年生は18個、5・6年生は20個以上をめざす*		(はんせい) ⇒ 1か月後のはんせい (◎ よくがんばった、○ ががんばった、△ あといっぱい)		(家の父から)    (先生から)	

**3 さらに自分でめあてを立ててチェックする項目**  
お子さんができることをさらに増やせるよう、食に関するめあてをご家庭で一緒に考えて取り組ませ、できたら○を付けてください。



**4 生活習慣に関するチェック項目**  
食習慣にあわせて生活習慣を整えると、より一層、健康な体をつくることができますので、できたら○を付けてください。

**5 ○の数の合計**  
2, 3, 4でチェックした○の数を記入してください。  
1・2年生は12個以上、3・4年生は18個以上、5・6年生は20個以上が目標です。

**6 つぎの「食育チャレンジデー」までにがんばりたいこと**  
チャレンジシートをチェックして、自分の食習慣を振り返り、次の「食育チャレンジデー」までにがんばりたいことを記入する欄です。  
下の判定は、次の「食育チャレンジデー」に判定をします。

**7 家の人から**  
がんばっていたことやできるようになったことを褒めたり、次の意欲につながるよう励ましたりするコメントの記入をお願いします。

**8 先生から**  
先生のコメントを記入します。

◎ 望ましい食習慣や生活習慣が身に付くように、なるべくお子さんと一緒に食事を取り、上記のチェック項目の達成に向けて言葉掛けをしていただければ幸いです。  
子どもたちが大人になったときに、自分で健康な食生活を整えられる力をつけましょう。