



食育だより 1号

伊是名村立伊是名小学校
平成30年4月26日発行
発行：保健室・棚原志歩



新学期が始まって1か月が経ちました。新しい教室や先生にも慣れてきたころかと思います。さて、5月2日は皆さんが楽しみにしているお弁当の日（春の遠足）がありますね。お家の人と協力してお弁当を作ってみましょう。

べんとう ひ もくひょう ☆お弁当の日の目標☆

ようちえんせい ねんせい
幼稚園生1・2年生
もくひょう
の目標

かぞく いっしょ
① 家族と一緒に
こんだて かんが
献立を考える。

かぞく いっしょ
② 家族と一緒に
しょくざい か もの
食材の買い物をする。

小学校3・4年生
の目標

かぞく いっしょ こんだて
① 家族と一緒に献立
かんが
を考える

ちょうり おてつだ
② 調理のお手伝いをし
べんとうばこ つ
弁当箱に詰める

小学校5・6年生
の目標

① 自分でお米を研ぎ、
炊く

② 栄養バランス（赤・
黄・緑）のよい献立
を考え家族と一緒に
調理し、弁当を作る

お弁当の本



お弁当の日特別企画！図書館前にはお弁当の作り方やお弁当に関する本のコーナーができていますよ
本を借りて素敵なお弁当作りにチャレンジしてみましよう



まずは楽しく、できることから
チャレンジしましょう！