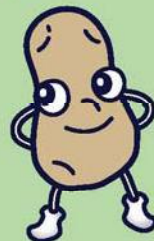
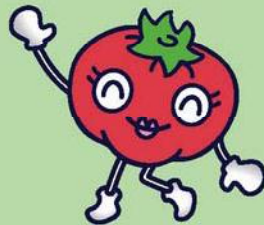


1・2ねんせいよう

いきいきちばっ子



はじめに (おうちの方へ)

今、日本では人生80年時代といわれ、世界一の長寿国となりました。しかし一方で、認知症や寝たきりなどで介護を必要とする方も増えてきています。

このような中で私たちは、自立して生活できる期間(健康寿命)と平均寿命との差が可能な限り縮まるよう努める必要があります。

その実現に向けては、子どものころから「バランスのよい食事」、「十分な休養・睡眠」、「適切な運動」という健康三原則を踏まえて調和のとれた生活を実現し、習慣化を図ることが大切です。

本書は、子どもたち一人一人が楽しく「食」について学びながら、自らの食生活を振り返り、より望ましい食習慣を身につけられることを願って作成しました。

食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。

学校と保護者が一体となって、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を身に付けた“いきいきちばっ子”をはぐくむ一助になれば幸いです。

【もくじ】

☆	わくわくきゅうしょくのうた	1
★	しょくじのやくそく できたかな	2
☆	さあ きゅうしょくがはじまるよ!	4
★	ちょうりいんさんのいちにち	6
☆	ばいきんまおうのぼうけん	8
★	朝ごはんてパワーアップ	10
☆	たくさんぎゅうにゅうがとれるちばけん	12
★	げんきれっしゃをはしらせよう!	14
☆	きゅうしょく ぜんぶたべられたかな?	16
★	じょうぶなはでよくかんでたべましょう	18
☆	そだてたことがあるかな?	20
★	みんなでそだてたものをたべてみよう	22
☆	たのしいな きせつのおりょうり	24
★	お手がみをかこう	