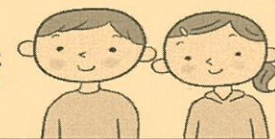


チェックしてみよう



## 1年間の食べ方



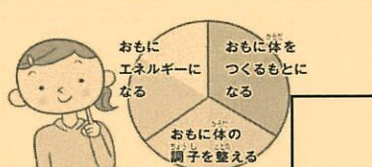
あさごはんをしっかり食べることができた。



にがてなものでもひと口は挑戦できた。



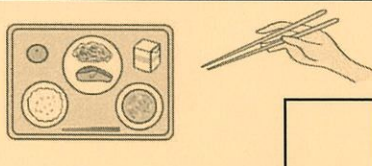
食べ物の働きを考えて食べることができた。



食べ物を大切に、色々な人に感謝して食べることができた。



箸の持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。



ぎょうじや郷土料理をよく味わいながら食べることができた。



○の数を数えてみましょう。いくつ○がついたかな？全部○のパーフェクトの人はいますか？

たいへんよくできました。この調子で次の学年でもがんばってください。

△や×がついた人は6個パーフェクトを目指して次の学年でがんばりましょう。

春のお彼岸に作ってみませんか？

### 炊飯器で作る「ぼたもち」



【材料】 約20個分  
もち米 2合  
水 360ml  
粒あん 約900g  
(こしあん可)

【作り方】

1. もち米はといだあと、1時間浸水させ、炊飯器のおこわモードで炊く。
2. 炊きあがったら、ボールにあげ、あら熱をとり、俵型に握る。
3. あんこ50gを手のひらに丸くひろげ、2を包む。

あんを手のひらに広げて、もち米を乗せて包みます



「ぼたもち」の名は形が早春に咲く「ぼたん」に似ているからと言われています。春の彼岸は、粒あんて「ぼたもち」と言います。秋の彼岸は、こしあん使用して、秋に咲く「はぎ」にちなんで、「おはぎ」と言います。

## 食べもののなかまを分けて進もう！ 赤・黄・緑 めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)

赤のなかま  
おもに体をつくる  
もとになる  
食べもの



黄のなかま  
おもにエネルギー  
もとになる  
食べもの



緑のなかま  
おもに体の調子を  
ととのえるもとに  
なる食べもの



スタート

赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

こたえ

スタート

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

ゴール

ゴール



ゴールおめでとう!!  
少しおもしろかったかな?  
通った食べもの以外も、赤、黄、緑の色にぬってみよう!