

おにくはかせ

お肉博士の あそんでまなべる

しょくいく

食育シールブック

シールをはって
たのしむのじゃ!



おにく だいすけ はかせ



めいろ
迷路ゲームも
あるよ!



シールブックの あそびかた

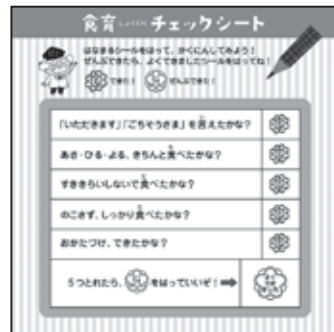
★シールをはがしてイラストページにはりましょう。

★はったり、はがしたり、シールはくりかえしてつかえます。

★いちどはがしたシールは、シールのだいしにもどせません。

はがれやすくなるのでイラストページにはっておきましょう。

★シールがはがれないときは おかあさんに てつだってもらいましょう。



お肉やさん



ゴール

29日は
肉の日だよ!



やおや
お肉やさんと八百屋さんに

お買い物に行こう!

お買い物メモ

- ぶたにく……200g
- とりにく……200g
- ぎゅうにく…200g
- トマト……2個
- レタス……1個
- きゅうり…3本

コースをかえて
あそぶのじゃ!



八百屋さんのシールを
好きなところに貼ったらスタート!

はし
橋のシールをつかって
川や池をわたれるよ!

トンネルがついた山で
前にすすもう!

とうせんぼかいじゅう、
こうじゅうをつかって
コースをかえよう!

スタート

車には注意して
歩くのじゃ!





いえ 家^{いえ}に帰^{かえ}ったら、
すぐに冷蔵^{れいぞうこ}庫^こにいれよう!



お肉^{にく}はチルド室^{しゅ}、
やさいはやさい室^{しゅ}に
いれるのじゃ!

りょうり 料理^{りょうり}をテーブルにならべよう!

のこ 残^{のこ}さず食^たべたら、
おかたづけを
するのじゃぞ!



〔ごはん〕や
〔パン〕

〔おはし〕や
〔フォーク・スプーン〕

〔みそしる〕や
〔スープ〕

いただきます、ごちそうさま の意味は？



「いただきます」とは

私たちは牛や豚、野菜などから
たくさんの栄養をいただいています。
そのことに感謝する意味で、
食べものを頭上に押しいただく
ということです。
また、**食材の命をいただくこと**
ともいわれています。

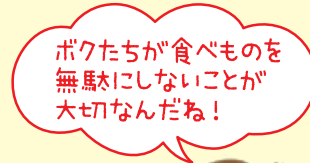


「ごちそうさま」とは

「ごちそうさま」の「馳走(ちそう)」は、
走り回るという意味。食べものの準備に関わった
すべての人に対し、無事に食事を終え、
命をつなぐことができたことへの感謝を
伝える言葉です。

多くの人が関わり 食卓までとどくお肉

お肉が食卓にとどくまでには、
牛、豚、鶏を育てる農家をはじめ、
お肉の加工、流通、販売まで
多くの人が関わっています。
どの過程でも徹底した品質管理
を行い、毎日のおいしく安全、
安心な食事を支えています。



お肉をいただくことは、「食材の命をいただく」こと。
いただいた命が、私たちの命につながっているのじゃ。

食べものとそれに関わるすべての人に感謝して
あさ、ひる、よる、
しっかりと残さずおいしく食べるのじゃ!



食育 しょくいく チェックシート



はなまるシールをはって、かくにんしてみよう！
ぜんぶできたら、よくできましたシールをはってね！



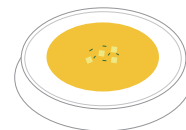
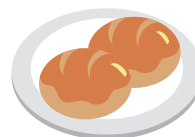
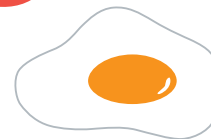
できた！



ぜんぶできた！



「いただきます」「ごちそうさま」を ^い 言えたかな？	
あさ・ひる・よる、きちんと食 ^た べたかな？	
すききらいしないで食 ^た べたかな？	
のこさず、しっかり食 ^た べたかな？	
おかたづけ、できたかな？	
5つとれたら、  をはっていいぞ！ →	



保護者の方へ

お子様が食事に興味を持つのはとても大切なことです。
バランスよく「選ぶチカラ」と
みんなで楽しんで好き嫌いのない「食べるチカラ」が身につけば
自然に心も体も健康につながります。
栄養豊かな食材に「いただきます」と「ごちそうさま」の
感謝の言葉をまじえながら
ぜひお子様と一緒にシールブックでお遊びください。

注意事項

- 小さなお子様が遊ぶ際には保護者の方の管理の下でご使用ください。
- シールは紙製なので乱暴にはがしたりすると破れてしまうことがありますので丁寧にお取扱いをお願いいたします。
- お子様がシールをなめたり飲み込んだりしないようご注意ください。
- シールは繰り返し使用することで粘着力が弱くなりますのでご了承ください。



注意

保護者の方は
必ずお読みください。

- シールを口の中に入れないようご注意ください。誤って飲み込むと窒息の恐れがあります。
- 思わぬ事故の恐れがありますので小さなお子様の手の届く所に保管・放置しないでください。
- 製本に使用しております金具は切り口を内側に折り曲げてありますが、手や指を引っかける恐れもありますのでご注意ください。



日本中央競馬会
特別振興資金助成事業

全国食肉事業協同組合連合会

東京都港区赤坂 6-13-16 アジミックビル 8F

TEL.03-3582-1241

<https://www.ajmic.or.jp>



たのしく、おいしく、
お肉を学ぼう！

お肉の食育サイト
おにくらぶ



おにくらぶ 🔍