



たべるって たのしい!

なまえ

七夕 食育ワークシート

～ 食べものを知って、季節を感じよう～



1 七夕ってどんな日?

七夕は、どんな日か知っていることや、やさしい気持ちになったことを書いてみよう。

2 七夕の給食には、どんな食べものが入っているかな?

下の中から、七夕の給食に使われていそうな食べものをえらんで、○をつけよう。



オクラ



にんじん



トマト



とうもろこし



きゅうり



なす



チーズ(星形)



そうめん

3 お星さまをさがそう!

下の絵の中に、星の形をした食べものがいくつあるかな? みつけた数を書いてみよう。



★ 星の形の
食べものの数

こ

4 旬の夏野菜のヒミツを調べてみよう!

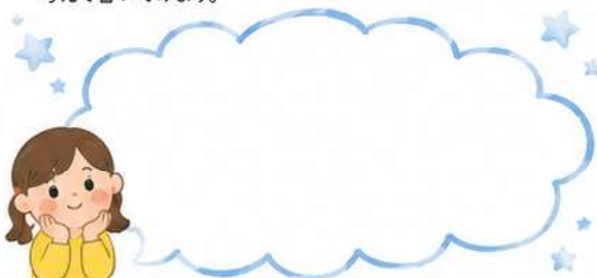
気になる野菜をひとつえらんで、色・形・におい・どんなあじがするか書いたり、えをかいたりしてみよう。

えらんだ野菜	()
色	
形	
におい	
どんなあじ?	



5 食べると、どんないいことがあるかな?

食べものを食べると、からだやこころに、どんないいことがあるか考えて書いてみよう。



6 おうちの人と、やってみたいことを書こう!

七夕の日に、おうちの人とやってみたいことを書いてみよう。

(れい)

・星を見に行く ・七夕そうめんをつくる
・たんざくにねがいごとを書く など



★ 食育のポイント ★

季節を感じる
季節の食べものにふれることで、自然のめぐみを感じられます。

見て楽しい
食べておいしい
見た目を楽しむことが、「食べてみたい!」気持ちにつながります。

みんなで食べる
家族やお友だちと食べると、もっとおいしく、楽しい時間になります。

🎵 ふりかえりチェック

できたことに✓をつけてみよう!

- ☐ 七夕について知ることができた
- ☐ 旬の食べものを知ることができた
- ☐ 食べものに興味をもつことができた
- ☐ 家族やお友だちと食べるのが楽しかった



たのしい食事は、こころとからだの元気のヒミツ! これからも「食べるって たのしい!」を見つけていこう♪

RIVERO