



# ごはんパワー新聞

(学校名)  
いぶき野小学校  
(クラス名)

## ごはんパワー? びっくりクイズ!

1. 私たちが普段  
食べている白米以外の  
お米の種類はどれ?  
無風くん

A 赤米 B 黒米 C 酒米

2. 日本でさいばいせいの  
種類はどれ?  
無風くん

A 米カ B 米カ C 米カ

答えは「ごはん  
パワーブック」にのってるよ!

ごはんパワーって  
すご〜い!



## ごはんパワー 標語!!

アドウ糖  
たくさんたら、  
天板?!

きみたちも  
朝食食べたら  
かもち!

ごはん  
切さ  
の



## 編集後記

担任氏名 (小西 邦和)

パケツ稲づくりを体験し、お米作りの大変さや難しさも実感し、お米一粒一粒も大切にしようとする気持ちが育ってきました。また、ごはんパワー教室では朝ごはんの大切さや、食事バランスのよさだけでなく、世界の食糧事情や地球温暖化についてもわかりやすく教えていただき、とても勉強になりました。

(担当の先生がご記入してください)

## ごはんパワーを スポーツ選手 元気のひけつ いかす方法

自分たちで  
しらべてみたこと

スポーツ選手の  
元気のひけつは  
きん肉を燃やして  
作るパワー。そしてそ  
のパワーを作るた  
めの  
エネルギー!  
エネルギーを作る  
にはたくさん  
ごはんを  
食べなければ  
ならない!

バランスのよい  
食べ方って?

ごはんパワーを  
いかそう!

Q いい理由

A いろいろな食べ物を  
バランスよくとるこ  
とがかのうになる  
よ!

Q ダメな理由

A このような食べ方  
をすると、ごはんが  
十分に食べられなく  
なるよ!



ごはんって元気  
いらほい!  
ごはんパワーすごい!