

たべなかつた  
そのあとで

食育  
かみしばい



スワールキッズ  
奈良教室



つくるの  
たのしい!

小麦粉


ちょうりスロگرام

**①きょうは、みんなで ちょうりの 日です。  
りくくんは、カップケーキを つくっています。**

**たまごを わって、まぜて..**

**とって も たのしそうです。**

**いいにおいも してきました。**

An illustration of a woman with brown hair in a ponytail, wearing a yellow shirt and a red apron, pointing towards a boy. The boy has brown hair and is wearing a blue t-shirt, sitting at a table with his hand to his face, looking sad. On the table are seven muffins in pink and blue paper liners. The background is a simple kitchen setting with a counter and a window.

つくる  
ぶんりょうは  
きまってたね

まるごとは  
たべられないん  
だよなあ...

②カップケーキが できあがりしました。  
でも、りくくんは すこし こまったかおをしています。  
“大きい..ぜんぶ食べられない気がする。”

先生が いいました。  
“カップケーキは、はんぶんだけ  
つくるのは むずかしいもんね。どうする？”  
りくくんは、かんがえます。

もう  
いいや



“しかたない。ひとくちかじるか。”

りくくんは、ひとくちだけ たべました。

そして、こう いいました。

“もういいや。”

のこりを ゴミ入れに すべてようとしめます。

まって!

! ?



**そのときです。**

**“まって！”**

**なにかが、りくくんととめました。**

どうして  
変えるの？



**カックスケーキが、りくくんに ききます。**

**“どうして きてるの？”**

**とても かなしい かおを しています。**



**カップケーキは いいました。**

**“ぼくはね、たくさんの人のおかげで  
ここにきたんだよ。”**

**はたけで そだてられた「むぎ」や  
にわとりさんがうんだ「たまご」とか**

**おみせに はこんでくれて、**

**うりばにならべてくれて**

**みんなで つくってくれたんだ。**

**たくさんのお金と時間もつかってつくられたんだよ。**

すべてられるために

うまれたんじゃない!!!!



**“ぼく、すべてられるために  
うまれたんじゃないよ。”**

**りくくんは、はっとしました。**

**“ぼく...そのあと どうなるか、  
かんがえてなかった。”**

**じぶんの ころどうを ふりかえります。**



**だれかとなら...**

**とりわけて...**



**のみものといっしょなら...**

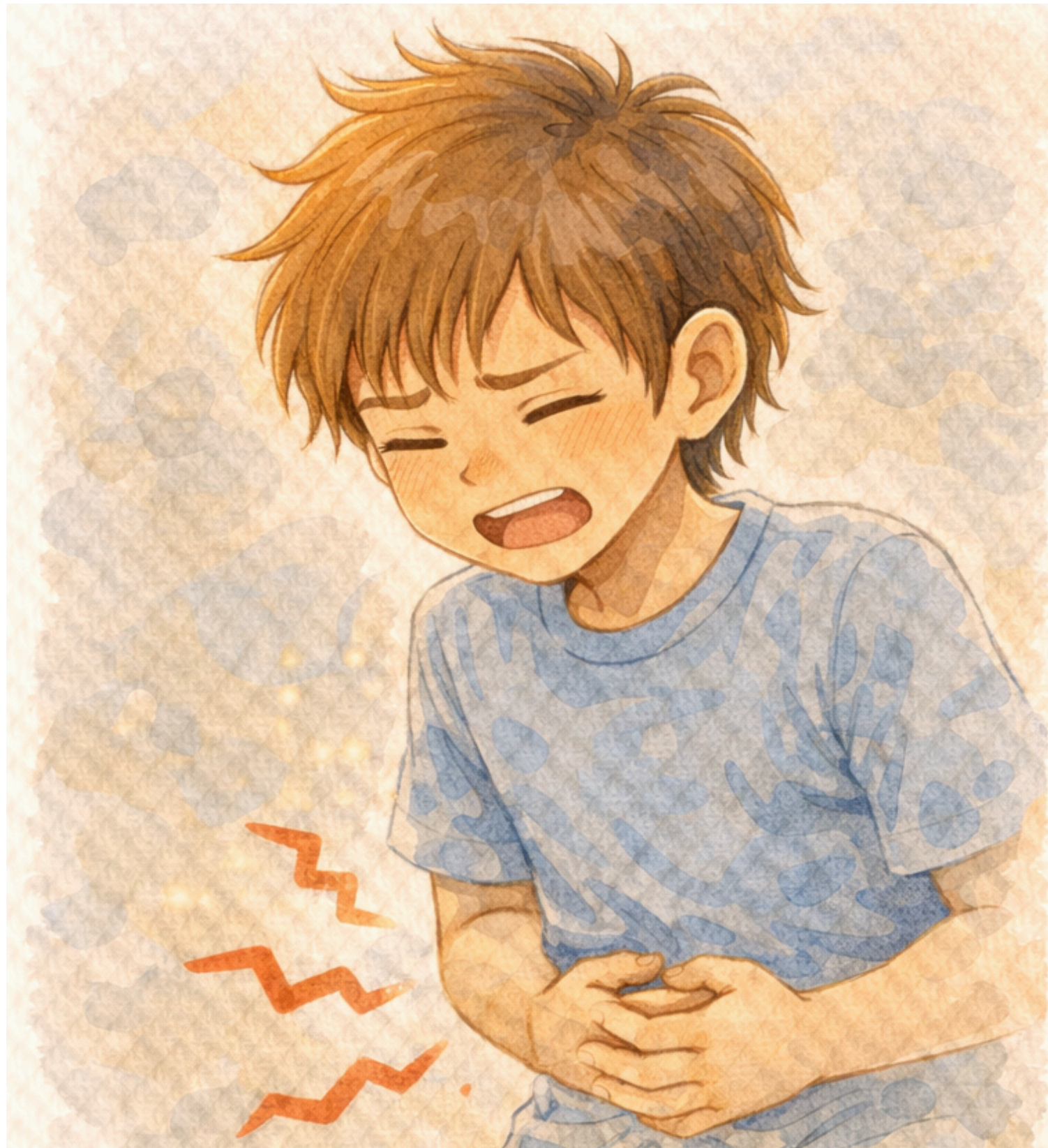
**がんばってもたべられないときも あるよ。  
でもね、そのときは “どうするか” を さきに**

**かんがえるんだ。たとえばね、**

- ・ さいしよに たべられるぶんだけを  
とりわけて 先生とそうだんをやる**
- ・ 水分といっしよに すごしずつ たべる**
  - ・ あじを かえてみる**

**かんがえずに してるのは、ちがうよ。**

むり  
しない



おなかのちょうしが  
わるいとき



どうしても  
くちに入れられないとき

**もちろん、**

**おなかのちょうしが わるい時や  
どうしても くちに入れられない時**

**きもちわるくなりそうな時に  
むりをしてまで 食べるのは**

**よくないよ。**

**どう食べるか  
かんがえる。  
食べられないなら  
どうするか  
さきにきめる。**



**それからりくくんは  
たべものをすてなくていいほうほうを  
かんがえられるようになりました。**

**たべものは、  
“のこしたら おわり”ではありません。  
“どうするか”まで かんがえること。  
それが、たべものを たいせつにする  
ということです。**