

所属 ベネッセ内神田保育園

事業名	バランスコマを使用した食育
実施日時・場所	令和3年12月23日(木) ベネッセ内神田保育園 キンダークラス
対象	3歳児から5歳児
目的	3色群を学んだあとで、主食、主菜、副菜のバランスの大切さがわかるバランスガイドコマを通して学ぶ
事業概要	はじめに給食の献立にもって、食材を3色群に分けた。それぞれの部類の説明をしたあとで、食事バランスガイドコマを使用し、主食、副菜、主菜、牛乳、乳製品、果物に分け、バランスのよい食事のコマとバランスが悪いコマを説明した。
使用教材	東京都 幼児向け 食事バランスガイドコマ
参加者の意見・感想等	初めて見たバランスガイドコマに興味津々の子どもたちだった。5歳児は話の内容を深く理解していたようで、給食スタッフの問いかけに対し積極的に発言しており、とても良い経験になったと思う。3、4歳児には少し難しい部分もあったが集中して聞いていた。
実施者の意見・感想等	増段から保育者が3色群に関する絵本を語り聞かせているため、スムーズに始めることができた。3色群は馴染みがあったが、主食、主菜、副菜のバランスに関しては初めての子どもがほとんどだった。そのためバランスガイドコマを活用することで、目ざバランスの良い食事と悪い食事を子どもたちに説明することができた。
効果(成果)	給食も食べている様子を見に行くと、子どもたち同士の会話でかたよった食べ方をしている子に対して「コマがまわらないよ」、「バランスが悪いよ、等の声がありました。子どもたちの中で
その他	少しずつですが意識してくれていると感じました。今回の食育もきっかけに今後も日常的に3色群やバランスにふさわしい食育を取り入れていきたいです。