

所属 さしら保育園

事業名	栄養教育(バランスの良い食身につについて知る)
実施日時・場所	令和4年3月29日 さしら保育園
対象	5歳児
目的	食糧物の体への働きを説明、バランスの良い食身の大切さを説明
事業概要	主食、副菜、野菜の言葉と、それぞれ体にどの働きがあるか、何をどの様に食べるかを説明する。バランスガイドのイラストを使い、アララちゃんやバランスの良い献立を食卓に作り、悪い献立はどの様に悪いところを見せる。
使用教材	東京都幼児向け食身バランスガイドブック
参加者の意見・感想等	食身バランスガイドのブックと料理は初めて見ると、興味津々だった。話している内容も理解していたようで、時に色付けの声を聞いてながら楽しんでいる様子が見られ、楽しんで参加していた。
実施者の意見・感想等	定期的に食糧材料紹介を取り入れ、草、緑、赤の食品について話しているが、バランスガイドブックや料理カードを使い、実際に目で見ると説明がよりし、普段の食糧材料紹介の時よりも理解しやすかった。
効果(成果)	バランスの良い献立を作る時、アララちゃんが不安に花が、ブックが崩れ落ちる場所を早く見つけた時に興奮を後、印象に残った。子供たちの感想の中に「お花は、お花は野菜を食べるといい」と言葉があり、バランスの良い食身につについて知ることに役立つと思う。
その他	なし