

所属 久留米市の保育園

事業名	バランスゴマを食べて食事のバランスを考える。
実施日時・場所	2025年2月18日 10時 保育室
対象	5才児クラス
目的	バランスの良い食事とはどういうものか学ぶ。
事業概要	各グループごとに1日の食事(朝・昼・夜)を考える。 バランスゴマにあてはめて食事のバランスを見る。 何か足りなかったか、または多すぎたかを気づく。
使用教材	バランスゴマ
参加者の意見・感想等	「難しいけれど楽しかった」という声が多くほとんどでした。 選ぶすむで乗りきらないグループがほとんどで、 食べるすむでしめたことを理解している様でした。
実施者の意見・感想等	少し難しい内容でしたが、楽しんで1日の食事を考えていました。 自分たちが考えた食事の足りばい否びが分かり、何となく だとは思いますが、バランスの良い食事とはどういうものか分かってくれたように 感じました。
効果 (成果)	何かタツて何か足りばいかを気づきことができたので バランス良く食事をとるにはどうしたら良かったか 具体的に気づきことができた。
その他	