

所属 宝保育園

事業名	食育指導 バランスの良い食事とは？
実施日時・場所	令和6年7月29日(月) 宝保育園
対象	3、4、5歳児
目的	・バランス良く食べることの大切さを知る ・食事の分類を知る
事業概要	・料理王とのかいごわけについて知る ・バランスコマを使い、1日に必要な食事の量を知る ・主食、主菜、副菜などの役割を知る ・バランス良く食べないとコマが倒れてしまうことを知る
使用教材	・バランスコマ ・ランチョンマット
参加者の意見・感想等	バランスコマを組み立てると、興味をもって見ていた。 「食事を食べないと…」とコマのパーツを取ると「倒れる」と言っていた。 5歳児は、毎日の献立を3色食品群で正確に覚えていた。このため、いろいろなものを食べる大切さがより理解できていた。
実施者の意見・感想等	コマに興味を持ち、集めて話を聞いていた。 「バランス良く」という意味を、視覚を使い、わかりやすく知らせることができた。
効果 (成果)	「コマが倒れちゃう！」と舌手なものを進んで食べようとしていた。 ランチョンマットを使い、お皿を置く位置を知り、手にしても、同じ場所に置いていた。また、持ち帰ったことで、家庭でも使い、バランス良く食べようとしていた。と保護者より話があった。
その他	