

所属 こころしながわふじつえい保育園

事業名	バランスごまを活用した食育
実施日時・場所	2023年10月20日 こころしながわふじつえい保育園
対象	さくら組 14名
目的	料理ごとの栄養のグループと、それをバランス良く食べることを知る
事業概要	5月に実施した 3色食品群からつながるように料理ごとのグループ分けを矢口してもらった。 その日の給食メニューを バランスごまに入れ、フーズアップの朝ごはんと晩ごはんを 考えて組み立ててみた。
使用教材	バランスごま ランチョンマット
参加者の意見・感想等	・当日の給食メニューが入り、その日に何を食べたかは理解しやすかったと思う。バランスごまで行った時の給食に入り、10分以内で進んで食べる姿が見られた。ランチョンマットも活用し自ら並べる姿も見られ、しばらく給食時に使われていた。
実施者の意見・感想等	日ごころから献立表の3色食品群を見ていたこともあり主食はエネルギー、主菜はイボをツくるものが多々など話の前に、大きな声で言ってくれる場面も多々、説明しやすかった。
効果(成果)	・野菜(高野)を苦手とする子ども達も食べてくれた。 ・ランチョンマットがあることでお皿の扱いが楽になり、お皿を落とさずに食べてくれる姿も同じ場所におきやすかった。
その他	バランスガイドに絵見向けの ひらがなの物があると助かる。