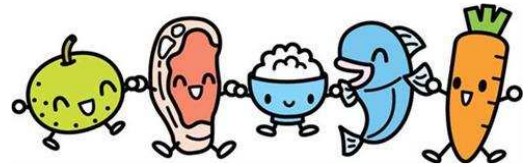


2020年度 堀/内東保育園 食育の様子 「3つの食品群」



食育紙芝居「たべものランドのおまつりだ！」



主人公のさきさんは、たべものランドで色々なたべものたちに出会い
食べ物が自分の体を作り、元気にしてくれることを知ります。
たべものランドのおまつりだ！は、楽しく食べ物のはたらきを知る事が出来る
食育絵本です。

たべものたちをグループ分けしてみよう！

今日の給食は何か？たくさんの食材が使われているよ！

今日の給食に使われている食べ物のカードを1人1枚配り、ボードに貼ってもらいました！

【赤色グループ】チーズ、お肉、お魚、牛乳、大豆 など

赤のグループの食べ物は、みんなの血や筋肉、骨を作ってくれるよ！

赤のグループの食べ物を食べると、体が大きくなったり、

歯や骨が丈夫になるよ！肌や髪もきれいになるよ！

【黄色のグループ】お米、じゃがいも など

黄のグループの食べ物は、エネルギーのもとになるもの！

エネルギーは、みんなが元気に遊んだり、走ったりするために

必要な元気の素だよ！

【緑色のグループ】野菜、果物 など

みどりのグループはからだの調子を整えるもの！

みんなのからだの調子を良くして、病気から守ってくれるよ！

風邪もひきにくくなるよ！



←出来上がったのがこちら！

答え合わせをしてみよう！

あれれ？トマトは赤いけど野菜だから緑のグループだね！

トウモロコシも黄色いけど、緑のグループでした！

今日のお給食は緑のグループがたくさんいたね！

みんなの保育園の給食は「赤のグループの食べ物」「黄色のグループの食べ物」
「緑のグループの食べ物」が全部入っていて、みんなが元気に過ごせるように私た
ちが栄養のバランスを考えています。

最初は難しくても、毎日色分けを行っていくことで、子どもたちもしっかり理解し
てくれました！