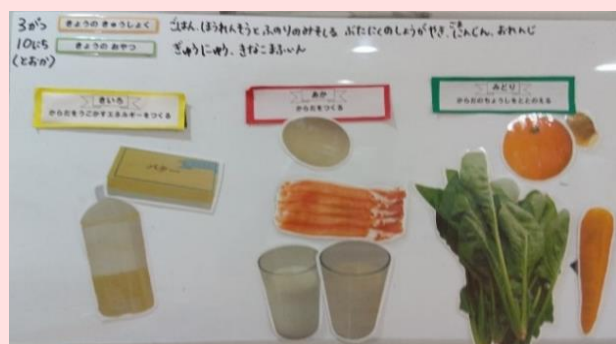


2024年度 食育活動の取り組み 『食品群を知ってみよう』



ちやいれっく北7条西保育園



毎朝、保育士と一緒に今日のメニューに使われている野菜の振り分けをします。

毎日行っているうちに「野菜は緑、でもイモは黄色!」「果物は緑」「牛乳は赤だよ」などと分かるようになってきて、オレンジとみかん・小松菜とほうれん草・キャベツと白菜の違いなどもしっかり区別できるようになったと思います。

幼児クラスでは毎日お当番さんが献立を発表しますが、ホワイトボードに献立を記入しておくことで、朝から給食が楽しみになったり、おかわりの際も自分で料理名を伝えることができるようになりました。



年度の始めに食品群について話をし、食材は黄色・赤・緑などのチームに分けることができ、それぞれ働きが違う事もお話しました。食材の上にはその日の献立も記入するようにしました。

食品群については、少しずつ分かる子が増えてきて、子どもたちなりに食材によって働きが違うことや色々な食材をたくさん食べることで自分の体がつくられていくことが知れたように思います。

今後も、どんな食材が使われているか・その食材はどんな働きがあるかという話をしていけると、より食事を味わい楽しめるのではと思いました。

