

所属 キッズガーデン西品川

事業名	三大学養素について～バランスの良いご飯。て何だろ？～
実施日時・場所	令和4年8月2日 10:00～11:00 5歳児保育室
対象	3～5歳児
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物や体がどんな作用をもたらしてくれるのかを知る ・普段の食事でも思い出しながらバランスの良い食事を考えてみる
事業概要	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三大学養素の役割、どんな食べ物や赤・黄・緑に当てはまるか考える 2. 4グループに分かれ、1日の食事を考える(朝、昼、晩、おやつ) 3. 考えた食事をもとにコマを組み合わせる 4. 給食からバランスの良い食事を学ぶ
使用教材	食事バランスガイドコマ、ランチョンマット、食べ物カード
参加者の意見・感想等	<ul style="list-style-type: none"> ・内容がやや難しいようにも感じられたが保育者が入ることで「朝ごはんはパン食べたからパンおいしいかな?」「おやつって牛乳出るわけ?」というような事に気づくことができていた。 ・考えた食事をもとにコマを作ると「朝お肉とか食べなかったからパンのどろろ足りないね」と中が足りていないのかをよく理解していた。
実施者の意見・感想等	<ul style="list-style-type: none"> ・三大学養素についてはどの年齢の子もよく理解している印象だったが主食～等巧くに増えたり、食事を考えるところは3歳児には難しく年長児や保育者の助けが必要だと感じた。 ・難しくそうにしていた子どもコマを作る工程はやりた!!とわかって結果的に楽しんでくれていた。
効果(成果)	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の食事のバランスをコマに見立てることでバランスの良い悪いがわかりやすく子ども達の反応も良かった。 ・食事を考えるところは難しかったが普段の食事を振り返り、バランスが良かったか考える良いきっかけになった。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・今後給食等の時間を使って三大学養素のグループ分けや主食等について話していく。