

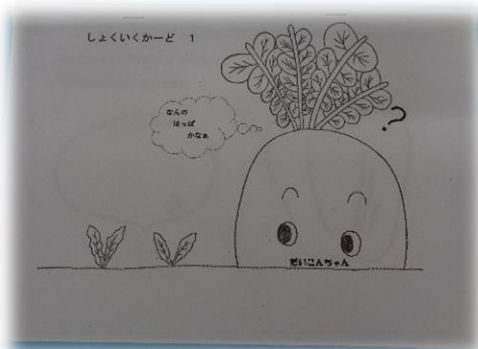
区立保育園栄養士の食育の取り組み ～食育カードを作ろう～

区立保育園では、栄養士・調理師が各園で食育活動に取り組んでいます。
今回、区立保育園の栄養士全員が同じ媒体を使用して子どもたちに食育の取り組みを行いました。
栄養士が野菜の話や栄養の話をしたあと、子どもたちは自分だけの『しょくいくカード1』
『しょくいくカード2』を作成しました。
トマトやピーマンの色を想像しながら色ぬりをしたり、栄養3色の栄養を考えながら、自分で
赤・黄・緑に色わけし、はさみやのりを使って取り組みました。

取り組みの一部をご紹介します。



しょくいくカード1



実際使用した食育カードはホームページに掲載してあります。
印刷してご活用ください。



かぼちゃの皮の
色や中身の色を
想像します



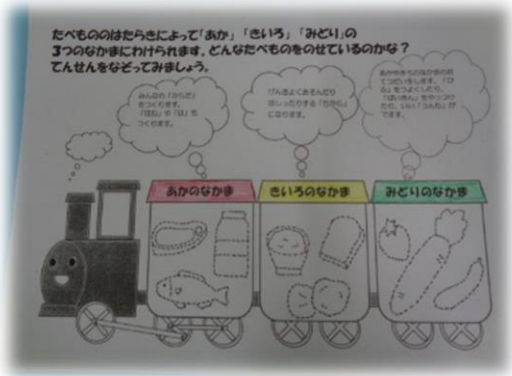
トマトやピーマン
もカラフル



各園栄養士が野菜のはなしをします



しょくいくカード2



〈栄養三色〉

赤…ストロング（血や肉になる）

肉類・魚類・牛乳、乳製品・豆腐・大豆製品 等

黄…パワー（エネルギーになる）

ごはん・パン類・芋類・めん類・こんにゃく類 等

緑…ヘルシー（体の調子を整える）

野菜類・海藻類・果物類 等



栄養士が栄養三色の話をしたあと
カード作りをします。



切る



塗る



貼る

栄養士からの話を聞くだけでなく、自分で考える・塗る・切る・貼る等をして、頭や体を使いながら食育の取り組みを楽しんでいます。