

食育紹介～栄養三色～

食べ物は、そのはたらきで3つの色に分けることができると子ども達に話しています。

- 「ストロング」：赤（骨や血や肉をつくる）
「パワー」：黄（エネルギーになる）
「ヘルシー」：緑（からだの働きを助ける）



5歳児クラスではその日の給食に使用している食材の絵を、そのはたらきによって3つに分けて、貼っています。

「おとうふは、だいずでできているからストロングだよね？」
「ストロングは赤！」
「だいずは、はたけのおにく なんだよね！」

加工された食品も何からできているのか考えながら、がんばって分けています。



今日の給食のサンプルと食材表を展示することで、保護者の方にも子どもたちがどんなものを食べたのかを見ていただいています。

「今日の給食は何を食べたの？」
「これ～！」

保護者の方にお子さんが説明する姿がとてもほほえましいです。



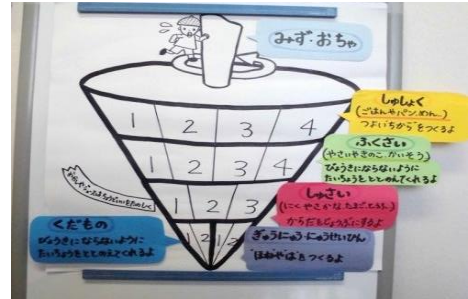
【栄養士からのコメント】

その日の給食にどのような食べ物が使われているのか、食材の絵を貼ることで食べ物への関心が高まっています。食材が赤・緑・黄色どの色に分けて貼ればいいのか、子ども自身が考えクイズのように楽しんでいます。緑の食材が貼りきれない日もあり、野菜類の大切さに気づく姿も見られます。

食育紹介～バランスゴマ～

「東京都幼児向け食事バランスガイドを使っでの食育」
バランスゴマを使用して、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、
どのような食事をするのが、バランスの良い食事なのかを学びました。

幼児の食事について、1日に必要な食べ物は	
主食(ごはん・パン・麺)	: 3～4つ
副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)	: 4つ
主菜(肉・魚・卵・大豆料理)	: 3つ
牛乳・乳製品	: 2つ
果実	: 1～2つ



食事のバランスが悪いと、コマも倒れてしまうよ。
回転(運動)することで、コマは安定するよ。



どんな食べ物を組み合わせれば、
コマをまわすことができるかな？
子ども自身で考えていきます。

【栄養士からのコメント】

バランスゴマを年長クラスに説明したところ、とてもよく理解してくれました。
コマの中では、3～5歳児の1日の料理・食品の例を説明し、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、
果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。単位は子どもには難し
いかと思いましたが、給食の献立を例にすることで、イメージしやすかったようです。
朝食を置き換えてみると、バランスが崩れている子が多かったため、家庭の食事と一緒に振り
返るきっかけとなりました。

食育紹介

調理室編

松原北保育園の調理室での食育の取り組みを紹介します。
毎朝ホワイトボードを使って給食の食材や食品衛生、栄養などの話を子どもたちにわかるように、伝えています。

調理室の前や、給食展示ケースの横においていつでも誰でも気軽に見ることが出来るようにしています。



毎日のメニューを見て内容を考えます。イラストを入れたり写真をはったり時には本物の食材を添えるなど、工夫しています

調理室の前に展示します。子どもが読みやすい高さに置きます。



朝、展示すると、すぐに見に来る子どももいます。配膳時には特にじっくり読んでいます。



置きます。お迎えの時に保護者が子どもと一緒に見ています。

<栄養士のコメント>

調理室の職員と子どもの会話がとても増えました。保護者の方からも気軽に声をかけてくれるようになりました。

反響がおおきく私たちも楽しみにしながら毎日続けています。