

# 2月7日、長野市「もんぜんぷら座」で 遊びながら学ぼう！ 食事バランスガイドをPR

2月7日(土曜日)、長野市のもんぜんぷら座で開かれた「フェスタもんぷら2009」に参加しました。

来場された方に興味をもっていただくため、遊びながら学ぼう！をスタンスに「食事バランスガイド・コリントゲーム」(写真右)を使い、「食事バランスガイド」を分かりやすく説明しました。

バランスを良くするには？  
よ〜く狙って、エイッ！



コリントゲームとは、①球を棒で突いて、②釘を打った盤上に転がし、③球をポケットに入れるもの。「食事バランスガイド・コリントゲーム」では、下に5つの枠①主食②主菜③副菜④牛乳・乳製品⑤果物を設け、入った玉数のバランスを見ます。

なぜか好きな食べ物にばかり球が集まってしまう時もあり、狙ったところに球を入れる力加減は、毎日の献立をバランスよく考えることと似たような難しさが見られます。

会場では「食事バランスガイド」のほか、「めざましごはん」のパネル展示や資料の閲覧コーナーを設け、食生活や食の大切さについて関心をもってもらいました。(写真左2枚)

長野農政事務所 消費生活課