

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	蕨市
取組の名称	保育園児対象の食育講座の実施
実施時期	6月17日
取組内容に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>給食前の時間に市内保育園の5歳児クラスに出向き、食育講座を開催しました。</p> <p>①「朝食」「昼食」「夕食」の3回の食事をしっかり食べること、②好き嫌いをせずに色々な食材を食べること、③お友達と楽しく食べること（マナーを守ること）、をテーマとしました。</p> <p>まず食べ物には3つのグループがあることを学びました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・黄グループ「ちからになる」</li> <li>・赤グループ「からだをつくる」</li> <li>・緑グループ「ちょうしをととのえる」</li> </ul> <p>今日の朝食で食べてきた食べ物を園児に挙げてもらい、どのグループの仲間に入るかを考えて、その朝食は3つのグループの食べ物が揃っていたかを確認しました。みんなバランスよく食べられていました。ただし、嫌いな食べ物を聞くと、緑グループの食材を挙げるが多かったので、緑グループを食べなければ、風邪や病気になりやすくなることを伝えました。</p> <p>次に、今日の給食の食べ物についても、3つのグループ分けをしてもらいました。食べ物カードと3色のラミネートしたバランスマットを各園児に用意し、園児自身が食材カードをグループ分けしました。</p> <p>そして、給食には黄・赤・緑の3つの食べ物が揃っていることを伝え、元気に遊んだり学んだりするためには、3つの仲間を揃えて食べることが重要であるということ伝えました。</p> <p>最後に3つの仲間についての復習と、よく噛んで食べることの大切さや、好き嫌いに関する紙芝居を通じて、食に関する理解を深めてもらいました。</p>

