

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名 取組団体・企業名	真庭市 真庭市立木山こども園
取組の名称	和食「おせち料理ってなあに？」
実施時期	令和6年12月19日（木）
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	参加者：5歳児14名 4歳児8名 目的：日本の伝統的な食文化に興味・関心を持つ。 「もうすぐお正月が来ますね。お正月に食べるものは何でしょう。」という栄養士の先生の問いかけとともに、ボードに張られた黒い枠に注目する子ども達。 「おせち料理って知っていますか？」と聞かれ、重箱を見せてもらおうと「あっこれ知ってる。」と思い出した園児もいました。  「おせち料理にはひとつひとつの料理に由来があることを教えてもらいました。 ・『豆』まめに仕事や勉学に励めますように ・『かずのこ』子孫が繁栄しますように ・『エビ』腰が曲がるまで長生きできるように ・『栗きんとん』金運がよくなるように ・『れんこん』穴が開いているから見通しが良くなるように・・・など お正月におせち料理を食べる家庭は減少しているのかもしれませんが、子どもたちが和食や伝統食に興味をもち、家庭でも正月の習慣について話ができることを願って、毎年行っています。

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名 取組団体・企業名	真庭市 真庭市立勝山こども園
取組の名称	水分補給とジュースの砂糖量について
実施時期	令和6年8月19日（月）
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	① 「ジュースに入っている砂糖量を見てみよう」 ペットボトルのジュースについて、1本には30gから50gの砂糖が入っていること、一日に何本も飲むと飲みすぎになることなどを話した。また、入っている砂糖量を見て、スポーツドリンクにもたくさんの砂糖が入っていることが分かった。 ② 「飲みすぎるとどうなるのか」 食欲がなくなる・虫歯・太る・疲れやすくなる事をイラストを使用して説明した。また、飲みすぎないためにどうしたらいいのか一緒に考えた。水・お茶を飲む、おやつには牛乳を飲む、ご飯の前に飲まない、出かける時は水筒を持っていく、飲む時はコップに分けて飲む、などイラストを使って説明した。  