

## 宇佐美保育園食育講座 R1.11.11



5歳児クラスでは「たべものの3つのはたらき」についての講座でした。

食品を「あか」、「き」、「みどり」の3色に分けて、子どもたちに食べ物と栄養の働きを伝えます。



今日の給食の献立の食材は何色になるのかな?

みんな真剣に考えています。

「アカッチ」、「キータン」、「ミドリ」の3人のキャラクターを使って、それぞれの食材がどの色に分類されるのかを考えました。



この日の献立は

- ・ごはん (黄)
- ・魚のカレー焼き (赤)
- ・ほうれん草のごま和え (緑)
- ・味噌汁 (緑)
- ・せん茶

でした。デザートはバナナ (緑) です。みんな、たくさん勉強をしたのでおなかもベコベコです。



栄養士と「残さないで食べようね」と、約束をかわし、

みんなで「いただきまーす！」

お約束をちゃんと守ってみんな残さず食べました。

おかわりをするお子さんもたくさんいました。



その他にも、3歳、4歳児クラスでは、お野菜のシルエットクイズをしました。

「これなあに～？」の問いかけにみんな大きな声で答えてくれました。

このように、年齢に沿ったテーマで食育講座を実施しています。