年長児~小学校低学年対象・食育講座

「3 つのお皿から食べよう!」

~元気で健康な生活を送る上で食生活が大切なことを、食べ物の3つの働きを通して学ぶ~ プログラム

所要時間	内 容
20 分	導入
	紙芝居「元気君とよわよわ君」
	食べ物の働きを3つのお皿に分けて学ぶ
20 分	つりぼりゲーム
	つりぼりゲームを楽しみながら、いろいろな食べ物の働きを知る
15分	工作
	「3 つのお皿からくりカード」
5分	まとめ

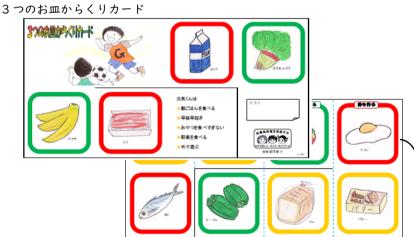
つりぼりゲーム





紙芝居「元気君とよわよわ君」







釣った食べものはどの色のお皿に入るのかな?



受講生のアンケートより

- ・また、こんなきかいがあったら、みんなであそんでみたり、紙しばいをみたいです。3つのお皿からくり カードをみんなで作ってみたいです。それに、いい考えだと思います。ぼくも、これからやさいや果物を 食べたいと思います。
- ・さい後のおり絵「からくりカード」はすごく楽しかったです。紙しばいも分かりやすくてよかったです。 ワークショップ「釣りぼりゲーム」も何回もやれてうれしかったし、楽しかったです。「〇×クイズ」は 勉強になったのでよかったと思います。
- ・早ね早おき。きいろのお皿、あかのお皿、みどりのお皿をたべれば、よわよわ君みたいにならないことが わかってよかったです。
- ・とても楽しく学べました。子どもたちも楽しく学べて良かったと思います。(幼稚園児保護者)