

「元気モリモリ朝ごはん」

～ワークショップを通して朝ごはんの大切さを学習する～

プログラム

所要時間	内 容
15分	紙芝居「元気君とよわよわ君」 朝ごはんの大切さを学び、食べ物のお皿の働きを知る
15分	つりぼりゲーム つりぼりゲームで、どの食べ物がどんな役割を果たしているかを知る
25分	ワークショップ「朝ごはんのメニューを考えよう」 バランスのよい朝ごはんのメニュー選びに挑戦！
5分	まとめ

講座風景

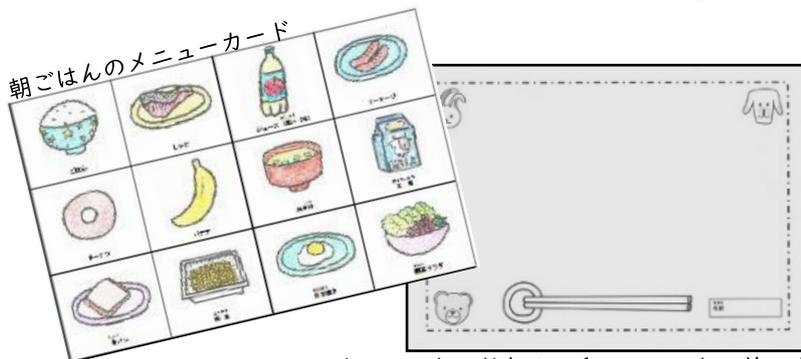


ワークショップ「朝ごはんのメニュー選び」

つりぼりゲーム



朝ごはんのメニューカード



メニューカードをランチョンマットに並べます

受講生のアンケートより（原文のまま記載）

- ・ぼくは、朝ごはんを毎日食べているからいつも元気なんだなと思いました。これからも「よわよわくん」のようなことにならないようにします。
- ・紙しばいを見て朝ごはんを食べなきゃいけないんだなあと思いました。しっかり食べようと思います
- ・3つのお皿が1つたりないと、体のちょうしがよくなるから。その3つのお皿をそろえて食べようと思いました。
- ・ぜんぶたのしかったです。でもいちばんたのしかったのは、メニューえらびです。じぶんがだいすきなものをえらべるなんて、わたしが大好きなあそびです。またやってみたいです。