

# レッスン1

からだをつくる「赤・黄・緑」の食べものとその働きについて、色当てゲームをしながら楽しく学びました。

## 赤・黄・緑の食べものたち



ぼくたち、えいよう3兄弟!



うしさんは血や肉になるからあかっちのなかまだね!



## 保護者の感想

ご飯を食べている時も、「これは何?どんな働きをするの?」とよく聞いてきて、食に関心を持つようになりました。



# レッスン2

味覚が育つ大切な時期なので、赤・黄・緑の食べものをよりおいしく味わうために、ごはんの後はお茶かお水でお口をさっぱりさせましょう!

## おちゃ・おみずでお口さっぱり



飲みものに含まれる炭水化物の量を角砂糖であらわすと...

## 保護者の感想

ジュースに含まれる砂糖の多さにびっくりしたようで、水やお茶を意識して飲むようになりました。



えっ!? こんなに!?

飲み物に入っている炭水化物の量を砂糖にすると?



# レッスン3

子どもたちが五感をつかって実際に体験することによって、  
食への興味・関心はぐくまれていきます。

赤・黄・緑をバランスよく食べる

赤・黄・緑の食材を使って、簡単クッキング♪

おにぎらず



がんばるぞー!!

みんなしんけん!



半分に切ると...  
あか・き・みどり!!



Good!!



上手に  
できたよ!

カップ de ごはん



型抜きは  
チャレンジ!!



カラフル♪



とっても  
おいしいよ!!

## 保護者の感想

食育レッスンで作った「おにぎらず」を  
家族全員分作ってくれました。

## 簡単クッキングの4つのポイント

- 1 火を使わない! ▶ お子さんでも安全にできます。
- 2 赤・黄・緑の食材が入っている!  
▶ 色々な色の食材で食欲がわきます。
- 3 栄養満点!  
▶ 栄養のバランスが取れています。軽食に最適です。
- 4 とても簡単! ▶ 冷蔵庫にあるものでもできます。

クッキングを  
実施しない園では  
紙芝居を使って  
お勉強しました!



# アフター・レッスン

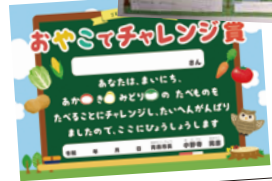
おうちで、赤・黄・緑の食べものを食べたら、  
1日1つずつ色塗りします。赤・黄・緑の食べものを意識する習慣を身につけます。

レッスン1・2・3の後は、「おやこでチャレンジシート」にチャレンジ!

1か月続けたら・・・  
「おやこでチャレンジ賞」  
を表彰!



ランチョンマットの上におさらやおちゃわんを置いてみよう!



これからも続けてね!  
おうちでお子さんと  
いっしょにできる  
「食育レシピ集」を  
プレゼント!

にがてなもの  
たべれたよ!



たのしく  
ちょうせん  
できたよ!

続けています! 食育レッスン♪

昨年度までに食育レッスンを実施された園では、  
レッスンで使用している教材の貸出を利用され、  
各園での食育活動が続いています。



▲えいよう3兄弟  
タペストリー

貸出教材例



飲みものの  
砂糖モデル▶

えいよう3兄弟タペストリーや  
飲みものの砂糖モデル、  
食育紙芝居などの教材の貸出を行っております。  
詳しくは、あおもり親子はぐくみプラザまでご連絡ください。