

こども食育レッスン1・2・3

in 青森山田こども園

日時

令和4年10月18日(火)
10時00分～11時00分

場所

青森山田こども園
(青森市四ツ石字下川原24-1)

当日、市長が訪問し
食育レッスンを見学します。



赤・黄・緑の食べものたち

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、
ゲームをしながら楽しく学びます。



お茶・お水でお口さっぱり

清涼飲料水等に含まれる糖分を見て、
お茶やお水がからだによいことを
学びます。

レッスン
2



赤・黄・緑を バランスよく食べる

赤・黄・緑の食べものにふれる、
カップdeごはんクッキングを行います。



レッスン
3



当日は食生活改善推進員さんが
食育レッスンを行います。

「こども食育レッスン1・2・3♪」プログラム

保護者向けプレ・レッスン

子どもの食育レッスンに先立ち、保護者向けレッスンを実施します。

保護者の皆さまに、食育の基礎知識を載せたパンフレットをお配りし、三色食品群について学んでいただきます。また、ご家庭で食に関する困りごとを抱えている場合は、管理栄養士が個別に相談を承り、アドバイスいたします。



配付資料

当日レッスン

令和4年度こども食育レッスン1・2・3♪は従来の対面式レッスンに加え、オンラインでも実施します！

対面式レッスン

迫力あるレッスンに子どもたちはくぎづけ！



オンラインレッスン



感染症の発生状況に左右されにくく、予定が組みやすい！



あかっち・きいぼう・みどりんイラスト 出展：教材『食育マツエイよう3兄弟』 発売元：株式会社コンサル（TEL 048-442-8313）

アフター・レッスン

当日レッスンの後は、お家でアフターレッスン！赤・黄・緑の食べものを食べたなら『おやこでチャレンジシート』に1日1色ずつ色塗り。

「おやこでチャレンジ賞」の表彰

「おやこでチャレンジシート」にチャレンジした園児とその保護者を表彰します！親子で簡単にクッキングできる食育レシピ集も進呈！



30日でゴールを目指そう！

NEW

より多くのかたに食育レッスンの内容をお伝えするために、

YouTubeにて食育レッスンを配信！



青森市保健部公式チャンネルにて配信中

お問合せ

青森市保健所 あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）
〒030-0962 青森市佃二丁目19番13号
TEL：017-718-2987 FAX：017-718-2951