

所属社会福祉法人 上長湊保育園

事業名	食育・栄養指導
実施日時・場所	令和7年11月19日
対象	5歳児
目的	元気な身体をつくるためには…。
事業概要	三色食品群と食事バランスガイドの話を読んだ絵本や食事バランスゴマの模型を使用して、興味関心を持つ。
使用教材	三色食品群のイラスト 食育絵本 食事バランスゴマの模型
参加者の意見・感想等	バランスゴマのブロックを組み立てる時に、嫌いなものがあって食べないとコマが欠けてしまう事や、好きなものばかり食べているようでは、うまくコマが回らないというのが目で見て感じられた。
実施者の意見・感想等	今までに、何度か紙芝居で三色食品群の話を読んできていたが、今回はブロックを組み立てながら食事カードを見て、選んでみることをして、食事バランスをとることへ興味を持てたと感じる。
効果 (成果)	5歳児になると食材への興味や給食で食べている料理名、家庭で何を食べてきたか…等を語るようになるので、今回の栄養指導をきっかけに、好き嫌いの克服や楽しい食事時間を過ごせるようになった。また、卒園に向けて家庭との連携を深めていきたい。
その他	