

所属 日野わかば保育園

事業名	食育 (三色栄養)
実施日時・場所	2025年12月18日(木) 16時 4才児保育室
対象	4才児、5才児
目的	バランスよく食事することの大切さを伝えるため
事業概要	毎日の給食の時間に、今日の南皿の中で「血や肉にできる食べ物(赤色)は何ですか?」という三色栄養についての食育を言葉で行って来たので、「黄色=主食」「緑色=副菜」「赤色=主菜」として分類してもらい、全てバランス良く食べないとコマが倒れる。つまり元気がよくなってしもうさやを目で見て学んだ。
使用教材	東京都 幼児向け食事バランスコマ
参加者の意見・感想等	ことばにのらからし。 「楽しい。」「まにやて欲しい」「野菜も食べるよりにする」といった発言がありました。 担任からして、「女子嫌いせず、バランス良く食べるのが大切」ということを伝えやすくしてほしい」と報告がありました。
実施者の意見・感想等	三色栄養について毎日話している中で「食材、料理の分類はよくスムーズに出来ました。その先の「バランス良く食事することの大切さ」を可視化して伝えることが出来、理解も深まったと感じました。
効果(成果)	初めてなので、「主食、副菜、主菜」の3つに絞って使いました。女子嫌いせず、バランス良い食事を理解できた様子です。この日以降は毎日、給食の時間にバランスの話もしていこう。
その他	