

事業名	江東区 城東保育園
実施日時・場所	2026年 3月 17日 14:30～15:00 18日 14:30～15:00 5歳児保育室
対象	5歳児 24名
目的	食事バランスコマを通して自分の食事バランスを知り、バランスのよい食事を意識しようとする。
事業概要	食事バランスコマとカロリーごとのチェックの図を用いた。 16日昼食、16日夕食、17日朝食を対象に、自分の食事を思い出しながらかチェックの図を色ごとに塗りつぶしていき、1日の食事のバランスがとれているかを視覚的に見て考えていった。 こどもの希望により急遽18日も同様の取り組みを行い、17日夕食、18日朝食、18日昼食を対象に塗りつぶしをした。
使用教材	食事バランスコマを幼児向けに簡素化、平仮名変換した図。 食事バランスチェック用の図（手描き）
参加者の意見・感想等	主菜・副菜・主食・乳製品・果物を食事バランスガイドに沿って色分けしたことで、どれが食べられていて、どれが足りていないかが分かりやすかったようである。自分で色を塗ることで自身の食事を振り返ることも楽しめていた。また、実践した翌日にも自分でコマを描いて献立を思い出しながらか塗りつぶしたり、「今日は目玉焼き食べてきた」「お野菜も食べてきたよ」と保育者や友だちに共有する子もいた。
実施者の意見・感想等	想定していた以上にこの取り組みに興味を示す子が多かった。当初は1日だけの予定だったが、こどもから「今日はコマやらないの？」という言葉が上がったので、急遽次の日も印刷し描きたい子に配って一緒に進めていった。 枠1つにつき何グラムという規定があったが、グラム数までは把握できず、『食べたら塗る』という形で進めていった。こどもにとって簡単になった反面、実際の値以上の偏りが出てしまったので、工夫が必要だと感じた。
効果（成果）	色分けして塗り進めたことで、自分がどのような種類の食事を取っているかが分かりやすくなった。2日目の様子から考えると、こどもにとっても楽しく取り組めており、なおかつ食事への意識につなげることができた。
その他	