

所属 世田谷区立上北沢保育園

事業名	食育指導
実施日時・場所	令和7年10月29日(水)
対象	3歳児クラスの子ども 16人
目的	食事バランスガイドゴマを使用し、食事バランスの大切さを伝える。
事業概要	世田谷区立保育園には0歳児がいる施設にのみ栄養士が配置されているため、それ以外の施設には栄養士がバックアップの役割として食育へ出向いており、その一環としての事業である。
使用教材	食事バランスガイドゴマ、そのまんま料理カード、食事バランスガイドの絵、主食・主菜・副菜等の説明のためのイラスト等
参加者の意見・感想等	<ul style="list-style-type: none"> ・プランちゃんの1日の食事をバランスゴマに振り分けてみた結果、「野菜」「くだもの」が不足していたので、何を食べればよいか問うと「いちご」と答えてくれた。 ・保育士が子どもたちに振り返りをしてみると「コマがぐらぐらになっちゃうよね」「ちゃんとたべないと倒れちゃうよね」とコマのことを意識している姿があった。
実施者の意見・感想等	<ul style="list-style-type: none"> ・最初に子どもたちに「バランス」という言葉を知っているか問うと難しい様子だったが、「食事バランス」を理解しにくい子どものためにも立体のバランスゴマを使用することは役立つと感じた。 ・主食、副菜、主菜という言葉はなかなかなじみのない様子だと思ったので、想像しやすいように主な食材のイラストを使って説明した。 ・バランスゴマをしっかりと理解するのは難しい内容だと思うが、視覚的に「バランスのよい食事」を感じるにはよいと感じた。
効果 (成果)	食事バランスについて意識する姿が見られた。
その他	