

世田谷区立

所属 等々中央保育園

事業名	世田谷区立等々中央保育園
実施日時・場所	2025年9月25日 11:00～ 5歳クラス保育室
対象	5歳児クラス 22名
目的	食事バランスコマを活用し、バランスよく食べることも学ぶ
事業概要	<ul style="list-style-type: none"> 料理ごとのグループ分けについて知る(主菜・主食・副菜・果物・牛乳・乳製品) 1日に何とどれだけの食料にふよいか知る。 バランスよく食べないとコマが崩れることも知る。
使用教材	食事バランスコマ、食材カード、料理カード
参加者の意見・感想等	<p>バランスコマに興味を示し、集中して話を聞いていた。</p> <p>バランスよく食べないとコマが崩れる話の時、「あー、くずれるー!!」と言っていた。</p> <p>どうしてコマが崩れてしまったかわかる?と投げかけると、「バランスよく食べないから」や「朝ごはんのバランスが悪かった」と内容を理解して答える姿があった。</p>
実施者の意見・感想等	<p>難しい内容だったが、栄養士色の話を思い出さるから集中して話を聞いていた。</p> <p>バランスよく食べないと食事バランスコマは崩れること、バランスよく食べることの大切さをわかりやすく伝えることができた。</p>
効果(成果)	<p>その後の給食では「バランスよく全部食べよう!」など意識して食べる姿や、給食に果物がなかったため、「朝、おうちで食べてきたから大丈夫?」とバランスよく食べることを理解している子もいた。</p>
その他	