

おひさま新聞

2025. 5. 28

NO.9

健康な心と体 編

豊能町で活動されている『食生活改善協議会』の方に来ていただき、『3色食品群』と『旬の食べ物』について5歳児クラスの子どもたちに教えて頂きました。初めに、3色食品群の話をお聞きしました。食べ物には3つの働きがあり、「体をつくる赤の仲間の食べ物」「エネルギーになる黄色い仲間の食べ物」「体の調子を整える緑の仲間の食べ物」があることを知りました。3つの食べ物をバランスよく食べることが元気な体作りにつながることを知りましたよ。よく話を聞いていたので、ゲームでも正解する子どもたちの姿が多かったです。その日の給食のメニュー紹介の際に給食に使われている食材を見て、何色の仲間の食べ物かを考えましたよ。ご家庭の食卓でも話ができるといいですね。様々な取り組みや活動に参加し、健康に過ごすために考える機会を持つことで、意識を高め、自ら健康で安全な生活を作り出せるようになっていけるといいなと思います。



3色の食品群の話をお聞いた後、紙芝居でわかりやすく3色の働きについて教えてもらいました。3色の『おしょくじヒーロー』に夢中の子どもたちでしたよ。



話を聞いた後は、食材を釣り竿で釣って、色別に仕分けをするゲームに参加しました。答え合わせもしたのですが、ほとんどの仕分けが正解でビックリしました。

