



2026.9.2 No.11
＜健康な心と体編＞

くま組とぱんだ組が、豊能町で活動されている『豊能町食生活改善推進員協議会(食改善)』の方々に、食育についての話をいただきました。



『三色食品群』～ぱんだ組～

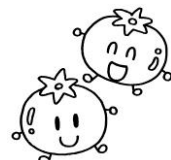


いろいろな食材の役割を色に分けてわかりやすくしています。

黄色：体のエネルギーになる食べ物（ご飯やパンなど）

赤色：体の血や肉を作る食べ物（肉や魚、卵など）

緑色：体の調子を整える食べ物（野菜や果物など）



まずは黄、赤、緑の三つの食品群について教えていただきました。そして三色の食品を摂る事でバランスよく食べられる事がわかる紙芝居『おしょくじヒーロー』を読んでもらいました。その後、フェルトの食材を魚釣りのように釣って、自分の釣った食べ物を三色の食べ物の箱に分けるゲームをしました。いつもみんなで確認している三色食品群のグループ分けですが、自分一人ですると少し戸惑っている子もいました。「間違っても良いよ」と声をかけてもらい、嬉しそうに箱に入れていました。

三つの色の食べ物をバランスよく
食べたら、健康な体になるよ！

どれを釣ろうかなあ？？

かまぼこは魚でできてる
から、赤色だね！



『噛むことの大切さ』 ～くま組～

昨年度に『三色食品群』の話を聞いているので、今回は『噛むことの大切さ』についての話をいただきました。初めに、たくさん噛むとどういうことに繋がるか、口から入った食事は体の中でどのようになっているか、“ももちゃん”が登場してエプロンシアターで教えていただきました。次に輪投げゲームをしました。いろいろな食材が並んでいるところへ3本の輪を投げ、よく噛む食材が3点、少し噛む食材が2点、あまり噛まなくていい食材が1点と点数をつけて楽しみました。狙ったところに行かず、「食パン2点や」「カレーは1点か！？」「やったー！！9点やーっ！」と点数を競っていましたよ。最後に、“ももちゃん”（エプロンシアター）の小腸を伸ばして見せていただき、「うわ～」と驚く子どもたち。終了後には、いろいろな質問もして、食への興味・関心が深まったようでした。



食べ物を食べると…口でしっかり噛むことで唾液が出て、飲み込むと食道というトンネルを通って胃に行き、胃でドロドロになった食べ物は小腸へ行きます。栄養は体を作り、大腸で栄養と水分を吸い取られてうんちになって出ていくよ。

《よく噛むといいことがいっぱい！》

- 唾液が出て胃腸も絶好調！（よく噛んでいないと寝ている時も胃が動いて身体が休まらないよ）
- 唾液が出て、虫歯になりにくくなるよ。
- 脳が血の巡りをよくして、頭がよくなるよ。
- あごの筋肉が発達して、言葉の発音がはっきりするよ。



やったー。フランス
パンは3点やった。

小腸はこんなに長いんだよ！！6メートル！

よく噛むのは、どれ？
ケーキは1点かな？

＜その後の給食の時間には…＞

ぱんだ組は三色食品群がみんな揃っているのかを考えて、「3つともそろっているからバイキンにも勝つわ！」など言いながら食べていたり、くま組ではよく噛むことを意識して食べていたりする姿がありました。今後も給食の食材を食品群ごとに分けながら『食』への関心を深め、噛むことの大切さも伝えていきたいと思います。食材の中に、ゴボウやレンコンを入れることでよく噛むようになっていくようです。ご家庭でも食事のバランスや噛む習慣を意識して、食事していただけると嬉しいです。