



NO.15 2026.9.

健康な心と体 編

食育お届け便に参加しました

豊能町食生活改善推進員協議会の方に来ていただき、ひまわり組は『三食食品群』の話をしてもらいました。赤（体をつくる）、黄（エネルギーのもとになる）、緑（体の調子を整える）、それぞれの色の食品には働きがあり、バランスよく食べることが大切だと教わりました。その後は食品の釣りゲームを楽しみました。

すみれ組は『噛むことの大切さ』を教えてください、唾液の役割や食べ物の消化の過程を学びました。噛む回数が多いほど高得点になるわなげを楽しみ、子どもたちはどの食品が高得点になるのか表を確認しながら喜んで参加していました。

今回の食育を通して学んだことを、思い出しながらバランスよく食べたり、よく噛んで食べたりすることにつながってくればいいなと思います。



🌻
三色のヒーローが出てくる紙芝居で、食べ物にはそれぞれ役割がある事を知りました。



🌻
たべものには3つの働きがあるよ。
あか…体を作る
きいろ…エネルギーになる
みどり…体の調子を整える



食べたものは胃に運ばれ、ドロドロになります…。

え！？こんなにゃくが2点？
確かに、フランスパンは硬いよな！！
と、いろいろな意見があがりました。



色分けされた食品を見て、子ども達も柔らかい食品、硬い食品がイメージしやすかったみたいです。

硬い食べ物は高得点！
さあ、ねらって！ねらって！！
高得点より、好きな食品をねらう子も♪



🌻
最後に釣り上げた食品を、どの色の食品か分ける分類ゲームをしました。話をよく聞いていて、上手に分けていましたよ。

