

【様式1】

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>愛媛県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>宇和島市 宇和島市立甘崎保育園</p>
<p>取組の名称</p>	<p>自然の恵みや食べ物の旬を知らせながら、食事を通してバランスの取れた献立を知り、生活リズムを整え、食を大切にする気持ちを持つ。</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和4年6月22日（水） 参加者：保育士・・・5名・園児・・・15名</p>
<p>取組内容</p> <p>3つの栄養素（赤、黄、緑） 赤：骨や筋肉をつくる食べ物 黄：エネルギーになる食べ物 緑：体の調子を整える食べ物 ・食べ物にはそれぞれ体の中で役割がありいろいろな働きを持つ食品を組み合わせることで食べることが大切であることを知らせ、最後に3名で相談しながらバランスの取れた朝食献立を作りました。バランスの良い食事することで心も体も元気になり「早寝・早起き・朝ごはん」が元気に過ごすために重要だということを伝えることができました。</p>	<p>【目標とねらい】 早寝・早起き・朝ごはんの大切さを知り、生活リズムを整える。 朝ご飯を栄養バランスよく食べよう。</p> <p>【概要】 「育てよう！食べる力は生きる力」のアンケート調査より、就寝時間が22時台、起床時間が8時台の子どもがいたり朝食は摂取しているものの野菜の摂取ができていない子どもがいたり偏食のある子どももおり「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを知らせ、朝食時の栄養についてみんなで考える。</p> <p>【内容】 ・年長児3名が食べたい朝ごはんの献立を考える。（ホワイトボードに貼る） ・3つの栄養素（赤・黄・緑）がバランスよく摂れているかみんなで考える。</p> <div data-bbox="523 1279 772 1464"> </div> <div data-bbox="799 1279 1066 1464"> </div> <div data-bbox="1107 1294 1466 1397"> <p>それぞれが食べたい朝食を作っています。</p> </div> <div data-bbox="517 1489 772 1675"> </div> <div data-bbox="523 1682 764 1774"> <p>3名の年長児が作った朝食献立</p> </div> <div data-bbox="842 1489 1139 1675"> </div> <div data-bbox="1190 1489 1445 1675"> </div> <div data-bbox="505 1800 756 2002"> <p>選んだ食品がどの栄養素になるか分類しているところです。</p> </div> <div data-bbox="799 1722 1066 2002"> </div> <div data-bbox="1147 1700 1426 1890"> </div> <div data-bbox="1126 1912 1485 2002"> <p>栄養のバランスが摂れた理想の朝食ができました。</p> </div>