

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

<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 たちばな保育園</p>
<p>取組の名称</p>	<p>・赤・黄・緑の食べ物のお話 ・3色をそろえてバランスのよい朝食を食べよう</p>
<p>実施時期</p>	<p>10月12日(木) 10:00</p>
<p>取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)</p>	
<p>取組内容</p> <p>○3色の食べ物には何があるかパネルを使ってわかりやすく説明する。</p> <p>○今日の朝は何を食べてきたかそれぞれパネルに貼っていく。</p>	<p>○赤・黄・緑の食べ物の役割について話していく。</p> <p>赤…血や肉になり命を支える大切な栄養素 (豆腐・卵・あじ・牛乳・チーズ等) 黄…力になって行く(パン・ご飯・うどん・餅・パスタ・ジャガイモ・さつまいも等) 緑…体調を整える(ほうれん草・人参・みかん・いちご・キノコ類・トウモロコシ等)</p> <p>みんなが今日の朝ごはんを食べたものは？</p> <p>どの色の仲間かな？</p> <p>○3つの食品群を必ず揃えるようにすると、体温が上がって体と頭が目覚め朝から元気に活動ができます。3色の食べ物をバランスよくしっかり食べて一日を元気に過ごしましょう。</p>