

# えいようはげんきのもと!

## ～三色食品群にふれる～



対象：幼児クラス (38名)  
配置職員：栄養士2名、保育士3名  
主活動：給食の食材を三色食品群に分ける  
ねらい：食べものの働きに触れる  
食べることの大切さを知る



7月より3歳から5歳の幼児クラスを対象に3色食品群の食育を始めました!



日々の保育園生活の中で少しずつ食べ物の栄養や働きを知ってほしいと思い、保育士または栄養士が子ども達と一緒に考えながら、毎日の給食の食材を食品群ごとに色分けする活動をしています。子ども達もクイズ感覚が楽しいようで大きな興味を示します。今では子ども達から「今日はまだやってないよ」と、担任の先生に声が掛かるクラスもあります。



日常的に食べ物の栄養に触れ、楽しみながら学ぶ(楽習)ことで、将来子ども達が大人になった時に食品を選ぶ力となり、そして健康的な食生活を送れるようになってほしいと願います。

