



～ 南堀切保育園の食育の取り組みをご紹介します～

元気ッス集会 (3・4・5歳児)

南堀切保育園では、食べ物にはいろいろな栄養があること、バランスよく食べることが大切であることを学んでもらいたいとの思いから、年に2回、「元気ッス集会」を開いています。子どもたちが遊びながら、楽しく学んでいる様子を写真とともにご紹介いたします。



3・4・5歳児がホールに集まります。先生の「今日の給食楽しみな人～？」の問いに元気な「はい」の返事です。「作ってくれる人はだれ？」と聞くと「ちょうりさん！」と答えることができました。

調理さんをみんなで呼ぶと、今日の給食の材料を持って登場です。子どもたちは食材に興味津々です。



今日のメニューは、

- ◆焼肉丼
- ◆もずく汁
- ◆フレンチサラダ
- ◆フルーツポンチ

と紹介されると、子どもたちは「やったー」と大喜びです。





調理さんから「これな〜んだ？」と食材クイズです。
「ピーマン」や「黄色いピーマン」の声が多い中、「パプリカ」と答えられている子もいます。



これは難問です。
ほとんどの子どもから「ほうれんそう」の声があがります。
一人の子が「小松菜」と答えることができる、みんなで拍手！！



調理さんがキャベツを刻んでみせてくれました。
トントントンとリズムよく刻んでいく様子に「お〜！」「すご〜い！」「いい音〜」と子どもたちは大喜びです♪



続いて、先生から、「みんなが食べたお肉やお野菜は、赤、黄色、緑の 3 つの力に変身します。」と説明があります。
それぞれの力をもつ“元気ッズ”をみんなで大きな声で呼びましょう！！



赤元気ツズです！

赤元気ツズさんから、赤い食材は、筋肉や血を作ることを教えてもらいます。

今日の給食では、お肉とみそが赤い食材になります。

赤い食材を食べて丈夫な体をつくりましょう！



黄色元気ツズさんから、黄色の食材はエネルギーになることを教えてもらいます。

今日の給食では、ごはんと砂糖、油が黄色の食材になります。

黄色の食材を食べて元気いっぱい走りましょう！



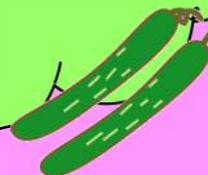
黄色元気ツズです！



緑元気ツズさんから、緑色の食材は体の調子を良くしてくれることを教えてもらいます。

今日の給食には、くだものや野菜、もずくなど緑色の食材がたくさんです。緑色の食材を食べて体の調を整えましょう！

緑元気ツズです！





赤、黄色、緑それぞれの食材を紹介する歌をみんなで楽しく歌います。好き嫌いせず、バランスよく食べて、元気な体を作りましょう♪



次は、ゲームをしながら学びます。一人ひとり食材の書かれたお面が配られます。子どもたちは、「これなんだろう〜?」「色が赤いね」などとお互いのお面を確認しあいます。



5歳児から順番に、自分のお面の食べ物が何色の食材になるのかを考えて、その色の元氣ッさんのところに駆け寄ります。



迷うことなく走り出す子もいれば、「むずかしい〜」と一生懸命考える子もいます。

同じ食材のお面を付けているお友達を探して、仲良く一緒に考える姿もみられます。

3歳児の番になると、4・5歳児のお兄さんお姉さんが「こっちだよ〜」と手を振って教えてあげます。

最後にはこんなに大きな輪ができあがりました♪



みんなで手をつないで、歌を歌ったら元気ッズ集会の終了です。

先生の「好き嫌いをしないで、なんでも食べましょう!!」に、

「はい」という元気な返事が返ってきました。



南堀切保育園では、子どもたちに楽しみながら食事の大切さを学んでもらうため、元気ッズ集会を年に2回開催するほか、エプロンシアターや調理師による魚の解体ショーを予定しています。

