



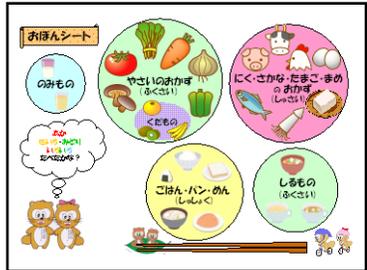
今年度の食育プログラムでは、お子様が楽しみながら食事の偏りや取り過ぎ等の問題に気づき、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事を選択する知識と能力を身につけることを目的として、4回にわたってプログラムを実施します。

第1回（6/28・29）のプログラムでは、自作の「おぼんシート」と「紙芝居」を用いて黄・赤・緑の3色に分類することにより、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をとることの大切さを学びました。

今回は、ゲーム感覚で楽しく自分自身の食事バランスと量が身につくように作成した「食事バランスチェック表」をはじめ、各種教材を用意しプログラムを実施する予定です。

別紙には、「キャンプ1日目のバイキング料理の選択状況」「主な料理区分と体中での働き」「ご家庭でのおぼんシートの上質な活用法」について掲載しました。ご家庭での話題の1つに取り入れていただければ幸いです。

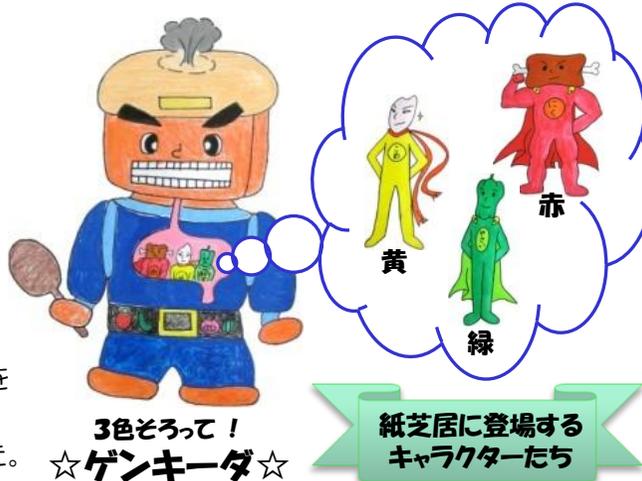
① おぼんシート



昼食後に「おぼんシート」を用いて、提供された料理を黄（主食）赤（主菜）緑（副菜）に分類するとともに、おぼんの上での正しい配置について学びました。



② 紙芝居



3色そろって！
☆ゲンキーダ☆

紙芝居に登場する
キャラクターたち

お願い

次回キッズわくわくキャンプ（8/8～10）時に家庭での食育に使用している「目標カード」を集めさせていただきますのでご持参ください。

何かご不明な点などございましたら、ご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。

食育プログラムスタッフ一同

就寝前に、「3色そろってゴハンジャー」というオリジナル紙芝居を実施しました。このお話から、黄（主食）赤（主菜）緑（副菜）の3色をそろえ、バランスの良い食事をとることの大切さを学びました。