

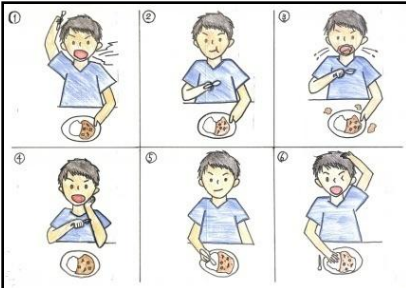


第2回（8/8～10）のプログラムでは、集団で食事する時の「**食事マナー**」についてや、自作の「**食事バランスチェック表**」を用いて黄・赤・緑の3色に分類することと自分たちに必要な量を知り、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をとることの大切さを学びました。また前回の自作の紙芝居（3色そろってゴハンジャー）を「**劇**」にして、もう一度 食事バランスの大切さを学びました。

今回は、「**食事バランスチェック表の見方**」「**お子様が記入した食事バランスチェック表**」「**食育アンケートの結果報告(一部)**」の3枚を同封しています。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。

次回は、今回と同じ「**食事バランスチェック表**」を用いて、食事のバランスと量を再確認できる各種教材を用意し、プログラムを実施する予定です。

**① 食事マナーの振り返り**



昼食後に「**食事マナー**」について学びました。絵を見て、どこが良くないかを  
 お子様達が考え、自分のマナーはどうだったか振り返りました。

**② 食事バランスチェック表**



昼食後に「**食事バランスチェック表**」を用いて、実際に自分が選んだ食事を写真に撮り、何を食べたかを振り返りました。また、どれくらいの量を食べたかシールを貼って楽しく一緒に学びました。

**③ 3色そろってゴハンジャーの劇**



2日目夜のキャンプファイヤー時に、前回の紙芝居からキャラクター達が飛び出して「**3色そろってゴハンジャーの劇**」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。

**お願い**

次回キッズわくわくキャンプ（11/1・2）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下さい。また、「**おぼんシート**」をお持ちでない方がおられましたら、ご連絡下さい。郵送させていただきます。何かご不明な点などございましたら、ご連絡下さいませよう、よろしくお願いたします。  
 食育プログラムスタッフ一同（代表者 長坂 祐二）