

事例2

平成 年 月 日

〇〇市立〇〇幼稚園 食育講座「食」は人を良くする

〇〇共同調理場 ○ ○ ○ ○

○見直そう生活習慣～いきいきふくしまっ子：幼稚園のみなさんへ

「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組み

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

福島県食育標語

「食育で 笑顔と健康 未来（ゆめ）づくり」

○ 食事のあいさつをしていますか。「いただきます」「ごちそうさまでした」



1 食育のすすめ：生きることの基本は「食」

○「栄養バランスの良い食事」とは

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

(黄色) (赤色) (緑色)

炭水化物 たんぱく質 ビタミン

脂肪 ミネラル

※ 1 ^{じゅう}汁 3 ^{さい}菜が基本

○ 別紙クイズ用紙

2 台所育児のすすめ

(1) 「やりたい」時が始まりの時

- ・本物との出会い
- ・親子一緒に

(2) 「わたし・ぼくが作った」に大満足

- ・作る体験から楽しんで食べることに。
- ・「偏食」と正々堂々勝負する。
- ・「もったいない」がわかる子に。

(3) 食べ物のしつけは「つ」のつくまでに。

- ・…3つ、4つ、5つ、6つ～9つ、10

10になれば「つ離れ」⇒頭で食べるようになる

- ・「つ」のうちに食体験を豊かにする。「おふくろの味」⇒「袋の味」とは違います
- ・「国際人」としての第1歩に。

(4) 子どもの自立へ

- ・料理は想像力・創造力を育む。(料理は「？」がいっぱいです)
- ・買い物は台所育児の野外学習。
- ・他人に感謝すること、他人の苦勞を思いやる心を育む。

(5) 台所育児を成功させるポイント

- ① 「忍」親として見守る。ハラハラ、ホッの繰り返し。
- ② ほめて、ほめて、またほめて。「ありがとう」「おいしいね」「じょうずだね」
- ③ 潔癖症よ、さようなら。
- ④ 家族の役割。お年寄りにも理解してもらおう。(同居している場合)
- ⑤ 大事な約束は守る。
 - ・一人では火を使わない。(大人と一緒に)
 - ・包丁の使い方

1 栄養バランスに関するクイズ

Q1 ごはんにみそ汁は 栄養学的にもベストコンビである。(日本型食事)

「 か 」

Q2 食事バランスガイドを聞いたことがありますか。(ある ・ ない)
5/A/DAYは1日の野菜摂取目安である。

「 か 」

Q3 食物繊維は人間の体内で消化・吸収できますか。

「 できる できない 」

Q4 サプリメントにたよっているから、栄養バランスがとれている。

「 か 」

2 頭のはたらきを良くすることに関するクイズ

Q5 朝ごはんを食べると頭(脳)のはたらきが良くなる

「 か 」

Q6 頭の脳みその重さは人間の体の約2%ですが、脳の使うエネルギーは約%ですか。
「 1. 2% 2. 10% 3. 20% 」

Q7 よくかんで食べると頭(脳)のはたらきが良くなる

「 か 」

Q8 摂取食品数と学力とは関係がある。

「 か 」

Q9 頭のはたらきを良くし、健康にも良い「まごはやさしい」を知っていますか。

ま ー は(わ) ゃ さ し い

○はよくかんで食べる食品です。

Q10 朝ご飯を食べないと太る。 1日3食きちんと食べましょう。

3 最後に

(1) おはしの使い方はいかがですか。正しい持ち方をしていますか。

おはしは鉛筆の持ち方にもつながります。

(2) 「生きる力」は豊かな体験から。

(3) 「食にも愛情を！」(ひと手間かける)

一食一食の積み重ねで、体はつくられています。毎日の食生活はとても大切です。

(4) 健康な体(頭も)・心を育むためには、特定の食品にかたよらず、楽しく食べることが大切です。生活リズムを整えることも大切です。

(5) 「健康は 食事・運動・睡眠(休養)のバランスが大事」です。

Q1 ごはんにみそ汁は 栄養学的にもベストコンビである。（日本型食事）

ご飯とみそ汁（大豆・大豆製品）は、たんぱく質（アミノ酸組成から）を補い合っています。パンには牛乳が たんぱく質上ベストコンビです。

Q2 食事バランスガイドを聞いたことがありますか。

食事バランスガイドは、日本のコマで、食事のとり方を示したものです。

主食（ごはんなど）・主菜（魚料理など）・副菜（野菜料理など）を1日にどれだけとれば良いかが、わかるようになっています。不足したり、食べ過ぎるとコマが回らなくなります。運動もすると、コマがうまく回っています。

Q3 5/A/DAYは1日の野菜摂取目安である。

「1日5皿分以上の野菜と200g以上の果物」を食べましょうという運動です。

野菜の1皿は約70g×5皿＝350g

アメリカではガン予防のために推奨され始めて、日本でも最近耳にする運動です。表示してあるスーパーもありあります。気をつけて買い物に行ってみましょう。

参考までに「3・A・DAY」運動もあります。

牛乳・乳製品の推奨運動です。1日牛乳・ヨーグルト・チーズなどを3ヶ分食べましょう。という意味です。お子さんは牛乳を飲んでいますか。

Q4 食物繊維は人間の体内で消化・吸収できますか。

しかし 今一番注目されている成分が「食物繊維」です。

5大栄養素はほぼとれていますが、今の食事で不足しているのが「食物繊維」です。「おなかのそうじ役」ですから「便秘予防・生活習慣病予防」になります。

Q5 サプリメントにたよっているから、栄養バランスがとれている。

多くの食べ物から栄養素をとるのが一番です。食べ物からは栄養素だけを食べているわけではありません。体を病気から守ってくれる働きもあります。

また 五感を刺激してくれます。

「いわき市は、海の幸・山の幸が豊富」です。旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

Q6 朝ごはんを食べると頭（脳）のはたらきが良くなる

朝ご飯を食べることで、脳にスイッチが入ります。

体・うんこ（胃腸）にもスイッチが入ります。

Q7 頭の脳みその重さは人間の体の約2%ですが、脳の使うエネルギーは約%ですか。

1番 2% 2番 10% 3番 20%

脳は重さの（ ）倍のエネルギーが必要となります。朝ご飯を食べなければ、「脳がガス欠状態」です。しかも脳のエネルギー源は ブドウ糖だけです。きちんと 主食を食べなければいけません。

Q8 よくかんで食べると頭（脳）のはたらきが良くなる

「学力」は「顎（あご）力」ともいわれています。

「米かみ」を知っていますか。

「頭」という漢字は？

豆には頭のはたらきを良くする物質“レシチン”が含まれています。別紙資料参照

Q9 摂取食品数と学力とは関係がある。

摂取食品数が多い子ほど、学習成績・体力がよくなったデータがあります。

体は（もちろん脳も体の一部）食べ物によって作られています。

「**ま**・**こ**・**は(わ)**・**や**・さ・**し**・**い**」を知っていますか。

○の付いた食べ物はよくかんで食べる食品

「**頭のはたらきを良くする食品**」 「**健康に良い食品**」です。

Q10 朝ごはんを食べないと、太る。

1日3食 きちんと食べましょう。