

① 食育月間の取組

課・事務所・市町名	朝来市立山口こども園
取組の名称	元気に過ごすための朝ごはん
実施時期	令和3年6月
取組内容	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バランスの良い朝ごはんについて考える。 ○朝ごはんの大切さについて話し合う。 <p>【対象者】</p> <p>5歳児 13名</p> <p>【園児の姿】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前10時頃になると、「おなかがすいた」と口にする姿がある。 ・朝ごはんは食べてきてはいるが、パンのみ等一品だけの児が多い。 <p>【実施内容】</p> <p>① <u>朝ごはんについて話し合う。</u></p> <p>お昼前にお腹が空いたことを口にする児が数名いたので、朝ごはんについて話し合う時間をもちました。すると、全員が朝ごはんを食べてきたと言うものの、一品しか食べてきていない児が多く見受けられました。</p> <p>② <u>バランスの良い食事について考える。</u></p> <p>そこで、3色食品群を示すポスターを部屋に掲示し、バランスの良い食事について話し合いました。</p> <p>朝ごはんは何を食べてきたかを発表すると同時に、他には何を食べてきたら花丸の朝ごはんになるか意見を申し合いました。</p> <p>③ <u>給食の栄養バランスについて</u></p> <p>3色食品群のポスターを部屋に掲示してからは、給食の時間もその日のメニューの食材一つ一つが何色のグループに入るか意見を出し合ったり意識したりしながら食べる様子が見られています。</p> <p>【成果と課題】</p> <p>3色の食材を考慮したバランスの良い朝ごはんを食べて来た児は、それをポスターで確認し、花丸の朝ごはんになったことを嬉しそうに伝えにきています。</p> <p>また給食のメニューは毎日、この3色の栄養がバランス良く入っていることを理解し、そのことに感謝しつつ、苦手な物も一口でも食べようとする意識がもてるよう、個々に合わせて配慮しています。</p> <p>忙しい時間帯の朝ごはんについて、保護者の方にとって負担のない内容で参考になるメニューを発信していくことも考えています。</p> <p>～夏野菜を育てています～</p>

