

# へき地保育所

所長 だより

(2020. 1. 21 )発行

学校法人 帯広葵学園

## 合同で食育を行いました！

所長 外館 昭良

十勝らしい凍れがやってきましたね！やっぱり十勝はこの凍れないと拍子抜けしてしまいますね！さて、1月9日（木）に、音更町の管理栄養士の吉田さんと、同じく音更町の保健福祉センターの大久保さんが東土狩保育所に来所して『食育』の話を、パネルシアターやパペットを使って子ども達が分かりやすいように話して下さいました。3事業所の子ども達が一堂に会する機会は数少ないので、交流が持てると良いなと思いました。

まず初めに、大久保さんより『野菜』の話をして頂きました。野菜を食べるとどんな良い事があるのかを、教えて頂きました。①体の調子を整えてくれる。②病気になるにくい。③噛む力が付く。④ウンチがすっきり出る。など良い事がいっぱいある事が分かりました。子ども達も話を聞き、「ぼく、ピーマン好き！」など、自分が好きな野菜を発表していました。

次に、吉田さんから、食べ物の種類についての話を頂きました。体を作る食べ物を『赤い鍋』、体を動かすエネルギーになる食べ物を『黄色の鍋』、身体の調子を整え元気にしてくれる食べ物を『緑の鍋』に分けて教えて頂きました。吉田さんから「トマトはどの色の鍋になるかな？」の質問に、トマトの赤い色を見て「赤！」と答えていましたが、後で吉田さんから「赤い鍋は、お肉とか魚とか、チーズ、納豆とかです。黄色の鍋は、ごはん、パン、パスタ、そばなどです。緑の鍋は、野菜なのでトマトは緑の鍋です。」と教えて頂きました。子ども達にとっては、食べ物の色を見てどの鍋かを考えてしまいますね（笑）

次にグループ分けをした食べ物を鍋に入れどんな料理ができるかを教えて頂きました。そして、それぞれのグループから食べ物を選びバランスの良い食事ができるように教えて頂きました。子ども達が選んだ食べ物は、黄色のグループから『トースト』、赤のグループから『焼き魚と、ハンバーグ』、緑のグループから『きんぴらごぼうと、サラダ』・・・ちょっと微妙な組み合わせ（笑）

偏った食事をしていると太ってしまったり、逆に痩せて弱い体になってしまったりすることも教えて頂きました。

バランスの良い食事を、よく噛んで食べることの大切さを勉強できましたよ！  
吉田さん、大久保さん、ありがとうございました！！



## 『1月 あんなこと、こんなこと』（食育）



野菜料理、どんなのが、あるかな？

これは、何色のグループかな？



よく噛んで食べましょう！



皆で記念写真（^^）



最後は、お友だちと握手をして、帰りました（^^）