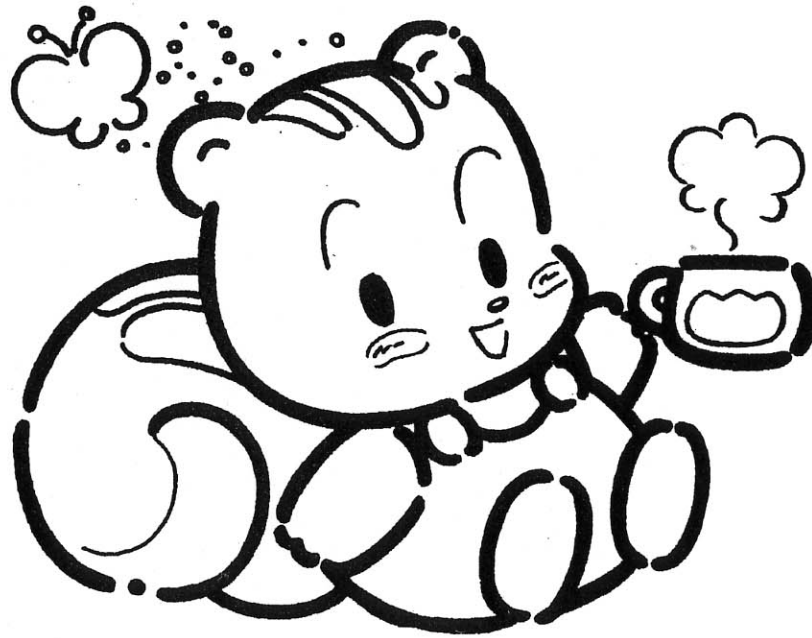


食育のための月別指導資料集



長崎県・（社）長崎県栄養士会

目 次

ご利用していただく前に

(月)	(月テーマ)
4月	朝ごはんを食べよう
5月	おやつどうしていますか？
6月	カミカミ運動はこんなにステキ！
7月	牛乳を飲もう
8月	野菜を食べよう
9月	魚を好きになろう
10月	うんちから体と心の健康をみる
11月	野菜と友達になろう
12月	朝ごはんを食べよう
1月	ごはんとなかよし
2月	パンとなかよし
3月	ゆびでおぼえる食べ物チェック

子どもにとって「食」(生活、文化)は、人間らしい生活や生き方を築いていく上で大きな役割を果たします。また、人間の命や元気、意欲、生きる力を生み出すもので、人と人とのつながりをつくりま

す。
食教育が「人間として」の生きる力や生き方を学ぶ人間形成の営みであること、その豊かな実践感覚に21世紀の方向性がみられることなどを踏まえて、保育園(所)という集団の中で、子どもたちの人間形成につながる食育・食教育とは何かを考えました。

その一端として、親子の共通話題にさせていただきたいと、月ごとにテーマを決めて下記のように「食」に関するぬり絵を作成しました。

保育園(所)の行事などでお忙しいとは思いますが、月に一度、時間をいただいて「食」に関するぬり絵を実施させていただきたいと思

います。
この“食に関するぬり絵(月別)”を有効に活用して、今後の食教育に役立てていただければ幸いに存じます。

記

各月4部構成です。(原本として繰り返しお使いください)

① 指導者用資料

テーマのねらい、指導のポイントをわかりやすく解説した内容になっています。指導前にお読みいただき、園児の発達段階に応じた声かけをお願いします。

② 保護者用「ばくばく通信」

子どもと同じテーマで、わかりやすく解説した通信です。ぬり絵を家庭に持ち帰る時に、保護者の方へ一緒にお渡しください。

※ 保護者用「ばくばく通信」のタイトルの右横に園・所名をお入れください。

月 ばくばく通信	〇〇保育園(所) 長崎県 (社)長崎県栄養士会
----------	-------------------------------

③ 年中用ぬり絵

④ 年長用ぬり絵

4月 朝ごはんを食べよう

テーマ

<指導者用資料>

<テーマのねらい>

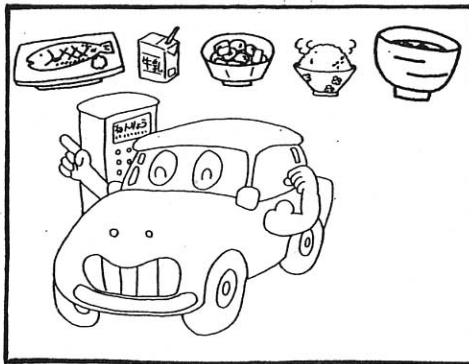
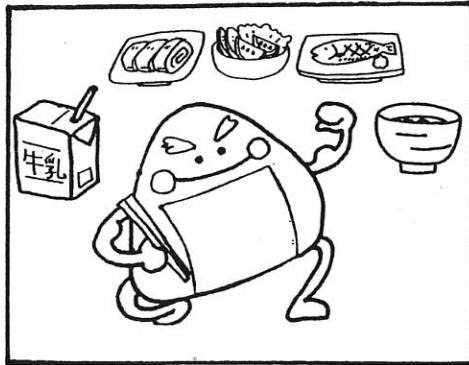
朝食欠食が気になる子どもたちが増えています。子どもはおとなと違って体の発達に必要な栄養素を十分に摂取しなければいけません。

朝食を食べないと、体の力が出ないだけでなく疲れやすくなります。

「朝ごはんを食べると元気になるよ。いっぱい楽しく遊べるよ。」とお話してぬり絵を楽しませて下さい。「朝ごはんを食べよう。」という気持ちを育て、興味を持たせる事がねらいです。



<指導のポイント>



【年中用】

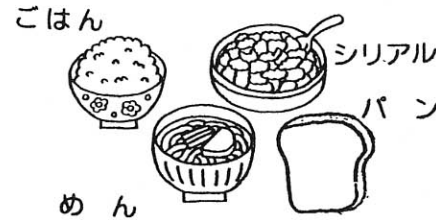
おにぎりが元気いっぱい力こぶを作っているのはなぜ？それは朝ごはんをしっかりと食べているからです。朝ごはんは、1日の大切な力を作ります。いろんな種類の食べ物をしっかりと食べて、元気に遊ぼう。

【年長用】

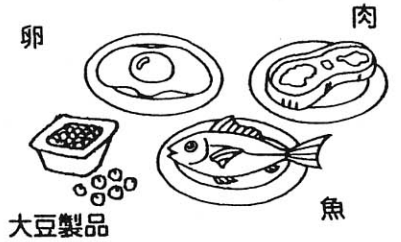
元気一杯にすごすには朝ごはんが大切です。車はガソリンを燃料（食べ物）として走るように、皆さんの身体は食べ物を燃料にして動きます。特に朝ごはんをしっかりと食べると1日元気に遊べます。また、いろんな食べ物を組み合わせるとパワーUP!!

～組合わせて★おいしく食べよう～

からだにエネルギーを与える食べ物（炭水化物）



病気に対する抵抗力をつけて血や筋肉をつくる食べ物（タンパク質）

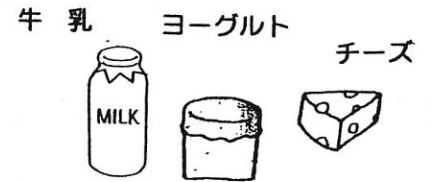


からだの調子を整える食べ物（ビタミン）



※野菜は不足しがちです。しっかりと食べましょう！

丈夫な歯や骨を作る食べ物（カルシウム）



※育ち盛りは毎日欠かさずとりましょう！

「ごはんのときは」



「パンのときは」



バランスよく食べよう

ぱくぱく通信 4月号

長 崎 県
(社)長崎県栄養士会

テーマ「朝ごはんを食べよう」



桜の花の便りとともに 入園・進級の季節を迎えました。新しい環境にも少しずつ慣れて、お友だちと仲良く遊べるようになります。一方、環境の変化により、一時的に食欲が低下することもあります。お子さんが一日を元気にすごせるように、ぜひ、「朝ごはん」をしっかりと食べさせてください。

《朝ごはんはなぜ大事?》



朝ごはんは、午前中の活動を支える大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないで出かけるのは、ガソリンを入れずに車を走らせるようなものです。元気が出ないだけでなく、脳の働きに欠かせない栄養が不足して、頭がよく働かないために子どもたちは「イライラ」したり集中力がなくなったりします。

朝ごはんをおいしく食べられない理由は...

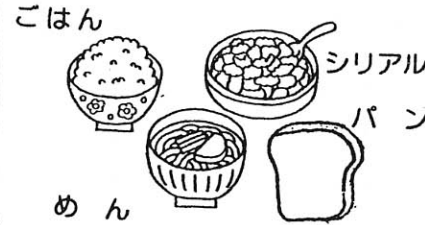
早寝・早起き、子どもたちはできていますか？
寝る時刻が遅くなれば、その分朝起きるのも遅くなってしまいます。朝ごはんを食べられない原因に、起きてから食卓につくまでの時間が短いことが考えられます。目覚めてから20分位は、体の中にまだ「休め」のサインが残っている状態で、食欲も出ません。
起床時間から朝ごはんまでの時間をゆったりとるためにも、おなかがすいた状態でおいしく食べるためにも「早寝・早起き」の生活リズムの習慣を身につけましょう!!

おとうさん、おかあさんも同じです。
家族みんなで実行しましょう!!

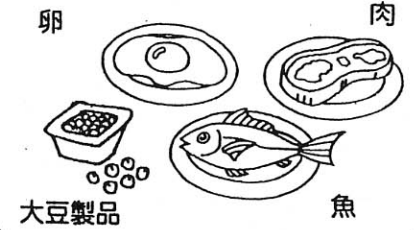


～組合わせて★おいしく食べよう～

からだにエネルギーを
与える食べ物（炭水化物）



病気に対する抵抗力をつけて
血や筋肉をつくる食べ物
（タンパク質）



からだの調子を整える
食べ物（ビタミン）



丈夫な歯や骨を作る食べ物
（カルシウム）



※野菜は不足しがちです。しっかりと
食べましょう!

※育ち盛りは毎日欠かさずとりま
しょう!

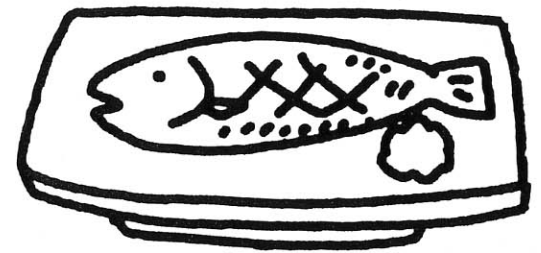
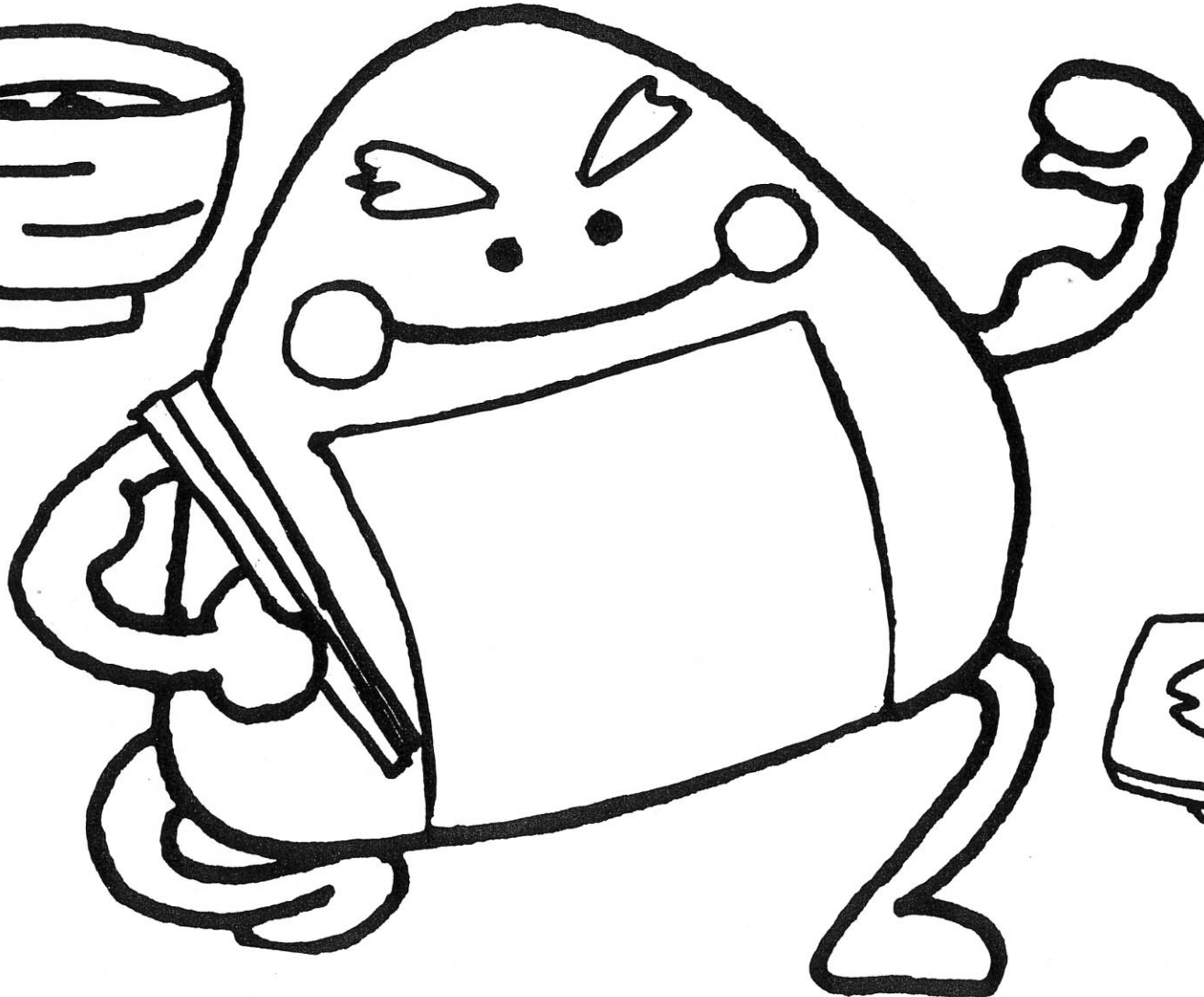
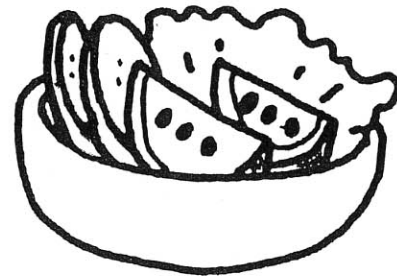
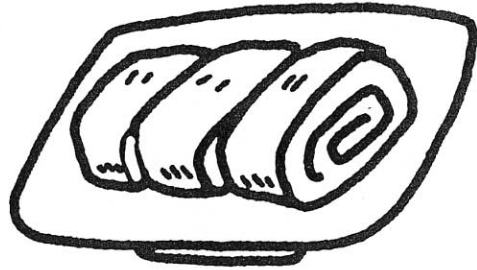
「ごはんの
ときは」



「パンの
ときは」



4月 「朝ごはんを食べよう」



4月 「朝ごはんを食べよう」

