

## 食育ボランティアきらきらクラブ

私達「食育ボランティアきらきらクラブ」は、活動を始めて14年になります。

ボランティアを始めた頃は“食育”といえば特別な事のように言われたものですが、今や“食育”は教育のひとつ、生きていく上で大切な事と捉えられています。

食の大切さを知り、正しい知識を持ち、身体や心の健康を育む事が基本です。

食が豊かになったのに不健康な人が増え、以前は「成人病」と言っていた病気が「生活習慣病」と変わり、成人の病ではなく、子供にもこの病気が増えてきました。

私達きらきらクラブの考える“食育”は、小さい時から、正しい食生活・バランスのとれた食生活は何かを考え、毎日の食事で、食卓で実践していくことから始まります。

食べる事は、私達の健康を支える基礎、基本となるものです。

毎日の食事を、楽しく美味しくいただくために、そして子供達の“明日”のために、“今日”から“食育”について考え、実践していきましょう！

### 『活動テーマ』

子供の時から食の正しい知識を身につけよう

食を選べる子を育てよう

食で身体と心を元気にしよう

日本型の食生活を見直そう

楽しく、美味しく食べよう



### 『活動内容』

“げんきっず”という5つの色のキャラクター人形と一緒に、子供たちに「食」に関するお話しをしています。

基本は、五大栄養素の働きとうんちのお話。そこから関連して食品添加物の事、砂糖の事などを、人形劇・紙芝居・劇・パネルシアター・エプロンシアターなどで話します。

又、保護者さんへの講演等も行っています。

あかのげんきっず・・・たんぱく質・・・身体をつくるもとになる

しろのげんきっず・・・炭水化物(糖質)・・・強いからだをつくる

きいろのげんきっず・・・脂質・・・からだを動かすエネルギー源

みどりのげんきっず・・・ビタミン・・・からだの調子を整える

むらさきのげんきっず・・・ミネラル・・・からだの調子を整える

