

子どもの食育①（小学生対象） 住民に伝えるための資料（原稿）

こんにちは、健康推進員（ ）地域の〇〇です。今日は、食事について皆さんと一緒に勉強したいと思います。

プリントの1をみてください。

皆さんは、今朝ごはんを食べましたか？食べた人？何を食べたか、プリントに書いてみましょう。

皆さん、書けましたか？それでは2に進みます。

毎日朝、昼、夜と食べているごはんですが、ここで、クイズをします。

何のためにごはんは食べるのかな？（**見せる資料①**）

分かる人？（何人かに聞いてみる。正解が出たら、記入してもらう）

正解は・・・①運動や勉強をするため。②体を大きくするため。（**見せる資料②**）

1つ目は、子どもも大人も同じで、体を動かすために食べることが必要です。2つ目は、子どもの皆さんだけが必要な部分です。体を大きくしなければならない時期なので、しっかりとごはんを食べてもらいたいと思います。

プリント3に進みます。

皆さんが最初に書いた朝ごはんの食べたものを、下の表に当てはめてみましょう。食べたものがあれば、○をしてみてください。当てはまらないものがあれば、聞いてください。

（表に無い場合は、どの仲間に当てはまるか教えてあげてください。）

分けられましたか？バランスよく食べられているかどうかは、仲間分けを見て下さい。体を作る材料になるもの、体の調子を調えるもの、体を動かすエネルギーの3つの仲間が揃っていると、バランスばっちりです。（今日の献立でも、この3つが揃っていますよ。）

プリント裏の4に進みます。

1日にどのくらいの量を食べると良いかは、4に書いています。

体を作る材料になるものは、牛乳、卵、魚、肉、豆腐です。給食では赤の食べ物って言われていたりしますね。小学生では、だいたいこれくらいが必要です。（**1.2群の写真を見せる**）

次に、体の調子を調えるものは、野菜、芋、果物、キノコ、海藻です。給食では、緑の食べ物って言われています。1日に必要な野菜の量は、1～3年生は270g、4年生以上は400gです。（**3群の野菜の写真を見せる**）

1日で食べられているかな？火を通すと、小さくなる野菜もありますよ。

（今日の献立は、一人分で野菜がOgとれます。）

野菜以外にも、いもや海藻、きのこ、果物も、体の調子を調えるものです。

（3群野菜以外の写真を見せる）

あとは、給食では黄色の食べ物って言われているご飯やさとう、油です。ご飯の量は、年齢や、体の動かし方によって変わります。たくさん動く時は多く必要です。（4群の写真を見せる）

1日に必要な食べ物の量はわかりましたか？

書いてくれたこのプリントは、家に持って帰ってください。そして、おうちの人にも教えてあげてね。