

食育指導案「朝食とそしゃく」

実施日時 平成 年 月 日 (: ~ :)
 実施園 保育園 対象者 4~5 歳児 (名)
 担当保育士 担当栄養士

ねらい

- ・ 朝ごはんを食べる事の大切さを知る (食と健康)
- ・ 朝ごはん和生活リズムの関係を知る (食と健康)
- ・ よく噛んで食べる事の大切さを知る (食と健康)

展開

時間	活動内容	活動の目的	指導上の留意点
00:00 (15分)	紙芝居を見る	朝ごはんを食べる事の大切さに気付かせる	一緒に連れてきたまあくんを紹介する。(保育士に依頼) 紙芝居を読む なぜ朝ごはんを食べる事が大切なのかを紙芝居の内容から質問し答えさせる。 質問例と期待する答え ①かばくんは遠足でなぜ歩けなくなったのでしょうか。 (おなかがすいて、力が出なかったから) ②どうしてかばくんは、朝ごはんが食べられなかったのかな? (寝坊したから) ③どうしてかばくん寝坊したのかな? (夜遅くまで起きていたから) ④やぎ先生は朝ごはんを食べないとどうなるかといっていた? (朝ごはんは一日の元気のもと。食べないと頭も目も口も耳も手も足もみんな眠っていて、力が出ない考えられない、歩けないになってしまう)
	ポスターを見る	朝ごはんの大切さの気づきを継続させる為にポスターを使用する	「朝ごはんを食べよう」のポスターを紹介し、園でも掲示を依頼する。 かばくんみたいに夜遅くまで起きていて朝寝坊しない事。朝ごはんを食べることを約束させる。
00:15 (10分)	エプロンシアターを見る	良く噛んで食べる事の大切さを知る	まあくんに、朝ごはんを良くかんで食べたかを聞き、よく噛んでいることを確認する。 食材の模型とまあくんの内臓をみせ、よく噛むことで、のどつまりしないことや、胃や、腸など内臓にやさしく、体にも良いことを知らせる。
	写真の食材を見る	写真を見せる事で集中させる	ミニトマトやパンなど、噛み切って口に入れるちょうど良い量を知らせる。 魚の骨も良くかむことで見つける事ができると知らせる。
00:25 (5分)	正しい手洗いの動作をする。	正しい手洗い方法を確認する。	しろくま忍者の手あらい忍法とらのまきを使用する。
00:30	給食	よく噛んで食べているか確認する。	実際に正しい方法で手を洗っているか確認する。 園児の喫食状況を見学しながら、朝ごはんを食べる、よく噛んで食べる大切さを伝える。

評価 ・朝ごはんを食べる事の大切さを知ることができたか
 ・朝ごはん和生活リズムの関係を知ることができたか
 ・よく噛んで食べる事の大切さを知ることができたか

<資料・教材> ・紙芝居「あさごはんでもりもりげんき」・ポスター (あさごはんをたべよう!)
 ・エプロンシアター (何でも食べる元気なまあちゃん) ・写真ポスター (ミニトマト・バターロール・魚と魚の骨)