

# 食育指導案「食べ物の働き」

実施日時 平成 年 月 日 (11:00~12:30)  
 実施園 保育園 対象者 5歳児 ( 名)  
 担当保育士 担当栄養士

ねらい

- ・ 食べ物と体の関係を知る (食と健康)
- ・ 食べ物には色々な働きがあることを知る (食と健康)
- ・ バランスよく食べる大切さを知る (食と健康)
- ・ よく噛んで食べることの大切さを知る (食と健康)

展開

時間	活動内容	活動の目的	指導上の留意点
11:00	パネルシアターを見る (15分)	食べ物と体の関係を知る。 食べものの働きを知る。 バランスよく食べる事を知る。 良く噛むことを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お弁当パネルを貼り付け用意しておく 赤人形 (あかちゃん) の弁当: ゆで卵・ざんぎ・焼き魚 (鮭) 各3個 黄人形 (きいろちゃん) の弁当: おにぎり・パン各3個 緑人形 (みどりくん) の弁当: 人参グラッセ・胡瓜・ブロッコリー・うさぎりんご各3個</li> <li>・ 赤、黄、緑の働きをそれぞれ伝える。</li> <li>・ 3つをバランスよくとることが大切なことを伝える。</li> <li>・ 元気弁当箱の絵 (マグネット付) を用意する。</li> <li>・ 3つ全部そろっているお弁当を「元気弁当」と命名して、元気弁当を子どもに作らせる導入とする。</li> </ul>
11:15	元気弁当をつくらせてみる (10分)	元気弁当をつくり復習する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 元気弁当を作る園児の選抜方法は保育士と打ち合わせしておく。</li> <li>・ 元気弁当箱に料理をはりつけさせ、みんなに考えさせる。</li> </ul>
	今日のメニューをみる まとめ	給食は元気弁当であることに気づく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育士にメニューを発表してもらい、1品毎に食べ物の働きを栄養士が話す</li> <li>・ よくかんで食べることもまじえる。</li> </ul>
11:35	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しろくま忍者の手あらい忍法とらのまきを使用する。</li> <li>・ 実際に正しい方法で手を洗っているか確認する。</li> </ul>
	給食	食べ物の働きを知ることができたか確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 喫食状況を見学しながら、どの食べ物にどんな働きがあるかを聞くなどして、知る事ができたか確認する。</li> </ul>

<評価>

- ・ 食べ物と体の関係を知ることができたか
- ・ 食べ物には色々な働きがある事を知ることができたか
- ・ バランスよく食べる大切さを知る事ができたか
- ・ よく噛んで食べることの大切さを知る事ができたか

<資料・教材>

- ・ 指人形3体 (赤、黄、緑) ・ お弁当箱の絵 (赤、黄、緑) ・ 料理の絵
- ・ 見出し (赤、黄、緑、元気、3つの働き) ・ 子どもが使う元気弁当箱の絵 (虹色)
- ・ シナリオ「赤・黄・緑のおべんとう」 ・ ポスター (3つの色の食べ物で元気になろう)
- ・ アンパンマンパペット ・ しろくま忍者の手あらい忍法とらのまき

<実施園用意教材>

- ・ 献立表 ・ ホワイトボード (A3×2以上)