


# 金沢市立光が丘保育所

テーマ 及び目的	自分たちに必要な栄養や主食の量を知る
対象及び 参加人数	5歳児 31名
実施日	平成29年10月17日(火)
実施主体	光が丘保育所
会場	光が丘保育所 5歳児 保育室
スタッフ	教育プラザ 栄養士 5歳児担任3名
内容等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちで米を研ぎ炊飯器で炊く</li> <li>・栄養士より必要な栄養についての話を聞く</li> <li>・必要な主食量を聞き、自分で主食を盛りつけ、重さを量り必要な量を知る</li> <li>・自分たちで炊いた主食を給食とともに味わう</li> </ul>
成果	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・米からご飯への変化の過程を知ることができた。</li> <li>・炊きたてを味わうことで「甘い」などの声が聞くことができ、量も普段より食べる事ができた。</li> <li>・いつも自分が食べている量と比べ、多いまたは少ないことに気付いた子もいた。</li> </ul>
今後の課題 感想等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食の量に興味を持ち、毎日の主食量が少しでも適量に近づくとよいと思う。</li> <li>・今度は自分たちで炊いたご飯でおにぎりを作り味わうことで、さらにご飯のおいしさに気付いて欲しいと思う。</li> </ul>