

食育活動（食事のマナーと栄養の話）

対象及び参加人数	金沢市立保育所12か所 年長児童
実施日	6～8月
会場	各保育所の教室
実施主体	幼児教育センター
スタッフ	幼児教育センター 管理栄養士
内容等	<ul style="list-style-type: none"> • 日本の箸文化や食事のマナーについて学びました。実際におはしを使ってスポンジやひもをつまむ体験をしました。 • 3色食品群を用いて、いつも食べている食べ物に含まれる栄養と働き、そしてバランスよく食べることの大切さについて、一緒に考えました。 • 日々成長している子どもたちは、ご飯の量やおかずの量も増やしていく必要があることを伝え、家庭から持ってきている主食量が、適量に比べて多いか少ないかを確認しました。 • 子どもたちと保護者がご家庭で話をするきっかけとなるようにおたよりを配布しました。

ひもや小さく切ったスポンジを使って、箸の練習（つまむ・運ぶ・まぜるなど）をしました



からだが大きくなるために必要なごはんの量をしっかりと食べよう

