

**園行事参加型＋講演会型(保育園)**

学校名等	池田町立温知保育園
実施日時	平成28年4月27日(水曜日)
会場	温知保育園遊戯室
参加人数	保護者70名
学習課題(分野)	食育について
運営者の願い	食べることは生きていくための基本である。子どもの健やかな成長の為に正しい「食」の知恵を身につけて欲しい。

学 習 の 内 容

<5大栄養素について >

- 炭水化物・・・熱や力の基になる。
- タンパク質・・・体の組織を作る。
- 脂質・・・体を動かすエネルギー源になる
- ビタミン・・・体の働きを調整する。
- ミネラル・・・体をつくり、調子を整える。

どれも偏っても健は作れない。大切なのはバランス！！

<食育とは>

正しい「食」の知恵を身につけさせること。

<一まごわやさしい >

- ま・・・まめータンパク質
- ご・・・ごまーミネラル・ビタミンE
- わ・・・わかめーカルシウムなどのミネラル
- や・・・やさしい旬のものを意識して
- さ・・・さかなーDHA・EPA・ビタミン類
- い・・・いもービタミン・カルシウム・食物繊維

これらを取り入れた食事はバランスよく栄養がとれるだけではなく、体調を整えたり、免疫力を強化したり、生活習慣病の予防にも繋がる。

<うんちが語る健康状態>

- 健康状態をズバリ反映されるうんち
- バナナうんち・・・快調
- ももこうんち・・・野菜がたりない
- ころころうんち・・・もっと運動をしよう
- びちびちうんち・・・元気が出ない

<閉会>

- ・体は食べた物で作られることを心得る
- ・旬の食材・和食を取り入れる
- ・ビタミン愛がこもった手作りの食事を心掛ける。
- ・バランスよく食べるバナナうんちを毎日出す。

<アンケートより>

- ・豆・魚旬の野菜がたくさん摂れる和食中心の生活にしていきたい。
- ・佐藤やトランス脂肪酸多いお菓子。ジュースを控え、手作りおやつや捕食となるものを見直していきたい。
- ・子どもが心身共に健やかな「木」となるよう、親は「知」を身につけなければならない。食生活を健全なものとするように本日の話を活かしていきたい。



保育園行事参加型(保育園参観)で家庭教育学級を開催した為、多くの方が参加できた。



講師の方と委員による寸劇を取り入れ、場も和み、理解しやすかった。