

**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に成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。