

食事をバランスよく食べよう!

<ゆり組>

令和6年9月19日



今日は食事をバランスよく食べるについてお話ししました。

食べ物は3つのグループに分かれていて、骨や血をつくる「からだのもと」になる赤グループ、元気いっぱい遊ぶための「ちからのもと」になる黄色のグループ、風邪をひかないための「げんきのもと」になる緑色のグループの3つに分けられます。この3つのグループをバランスよく食べることが子どもの成長にとって大切になります。

まず最初に、昨日食べた給食に入っていた食べ物がどのグループに入るかみんなで考えていきました。最初はみんな「じゃがいもはちからのもと?げんきのもと?」と悩みながら答えていましたが、だんだん「野菜はげんきのもと!」「とりにくは肉だからからだのもと!」とすぐに答えてくれるようになりました。



最後に3チームに分かれて今日の給食に入っている食べ物を3グループに分けてもらいました。「豆腐は豆から出来ていて、豆はからだのもと」などと難しい食べ物はヒントを出しながらみんなで考えた結果、サラダ油やバター以外は全部正解でした◎
サラダ油やバターはちからのもとになる食べ物なので少し難しかったかな?



ごはんを食べるときにこの食べ物はどのグループだったか思い出しながら、バランスよく食べて元気に過ごしましょう♪

