

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」

～朝ごパンで目覚ましスイッチ～

中ブロックは、「さやま地域活動栄養士会」が担当しました。

- ・開催場所 大阪狭山市保健センター
大会議室
- ・開催日 令和3年12月11日(土)
- ・参加者 小学3～6年生 12名
- ・講座 ★自分でオリジナル食パンを考えよう
- ・講義 ★赤黄緑の三色栄養
★早寝早起き朝ごはん
～良い生活リズムとは～
★ジュースやお菓子に入っている砂糖のこと
- ・試食 ★焼き芋
(安納芋と鳴門金時の食べ比べ)

コロナ禍の中、調理実習なしでも子ども達に楽しく学んでもらえるように、バランスの良い食事を自分で考えられるカードゲームを用いて、バランスの良い食事や早寝早起き朝ごはんの必要性を考えました。



【講座】

25種類の食材と10種類の調味料カードを使って、子ども達に自分の好きな食材を5種類まで選んでもらい、オリジナルの食パンメニュー作り挑戦。選んだ具材や調味料とメニュー名も考え、ワークシートに記入しました。子ども達は思い思いの具材を選び自分だけのオリジナルメニューを楽しそうに作っていました。次にタペストリーを用いて赤黄緑の三色栄養の話をし、バランスが良いとはどういう事なのかを学びました。

続いて、三色栄養の話を中心に25種類の食材カードがそれぞれ赤黄緑のどれにあてはまるのかを子ども達と一緒に確認しました。学んだ事を思い出し、時には食材の原料を考え悩みながら、赤黄緑の手札を各々挙げてもらい分けていきました。その後、自分で考えたオリジナル食パンメニューが赤黄緑がそろっているかをそ

れぞれ確認し、さらに赤黄緑を意識してもう1メニューを作成しました。また、パンメニューの例を挙げてバランスが良くなるように変更を加え示したり、ご飯の時の組み合わせを紹介し、バランス良く食べることの大切さを伝えました。

【講話】

「どうして朝ごはんを食べないといけないの？」というところから、早寝早起き朝ごはんの必要性をパワーポイントや人形を使い説明していきました。「朝ごはんを食べれば何でもいいの？」かを、男の子の人形(センタ君)と掛け合いをしながら子ども達にも問題を出して一緒に考えたり、忍者の人形(成長ホルモンのキャラクター：せいやん)から成長ホルモンの働きについて教えてもらったり等、早寝早起き朝ごはん大切にしたいポイントと良い生活リズムとは何かを学びました。

続いて早寝早起き朝ごはんのおさらいクイズをし、お箸のマナーについても学びを深めました。子ども達は熱心に耳を傾け、楽しげに発言をして、中にはメモを取っている子もいました。

また、ジュースやお菓子に入っている砂糖の話をしました。子どもが1日に摂取してよい砂糖の量を示して数種類のペットボトル飲料を例に挙げ、どれくらいの砂糖が入っているかを確認し、今話題のエナジードリンクには砂糖の他に多量のカフェインが含まれているという話に子ども達はびっくりの連発でした。

【試食】

最後のお楽しみに、焼き芋の試食を行いました。安納芋と鳴門金時の食べ比べをし、子ども達はとても喜んでさつま芋の甘みを味わっていました。

【アンケート結果、感想抜粋】 回答12名

- ・早寝早起きの大切さと赤黄緑をおさらいできた。
- ・私はこのルールを守っていなかったのが体がだるかったり悪い生活だったけど、今日学んだことを実行して良い生活にしようと思いました。
- 子ども達に楽しく早寝早起き朝ごはんを学んでもらうには、どの様にするのが良いかメンバーで何度も思考錯誤しながら講座を考えました。今回の講座を通し、子ども達自身が野菜や朝食を食べることを意識して良い生活リズムを作ってもらえるよう、これからも食育活動を行っていきます。

(文責 地活 吉田可奈)

