

栄養士・看護師の先生からお米と三大栄養素のお話を聞きました！

2025. 5. 30

今日は、栄養士さんと看護師さんをお願いをして、三大栄養素、お米の話をしてもらいました。

田植えに向けて、お米の生長のお話し、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを持って挨拶しようね。と子どもたちに伝えました。

三大栄養素では、赤キッズ・黄キッズ・緑キッズの紙芝居・絵本を通してどんな力になるのか教えてもらいました。



赤色キッズ：血や肉や骨になるよ

黄色キッズ：熱と力になるよ

緑キッズ：体の調子を整えるよ



サークルタイムで毎日
その日の給食のメニューを
お当番さんが分けてボードに
貼っていきます。

最後は、クイズ大会！

「お肉は何色キッズでしょう？」
「たまねぎは何色キッズでしょう」
思った色に手を挙げ、正解すると立ち上がって
大喜びしていた子どもたちでした。



今日のこのお話をきっかけに、子どもたちは6月よりお当番活動を始め、サークルタイムで三大栄養素に触れ、食材や給食に親しみをもち興味を持てる様に取り組んでいきます。

今日のメニューは、何色キッズが多いのかな？どんな力になるのかな？とその日の食材にも興味を持てるようにします。そして、お当番活動では、キッチンのお手伝いとして、いずみ・つばさ組のお当番さんが順番に各学年ごとで、年齢に合った調理器具を使ってお手伝いに挑戦します。

3歳児はクッキングバサミ・4歳児はピーラー・5歳児は包丁と一年を通して、調理器具が使いこなせるようになってもらいたい、様々な食材に触れて欲しいという目的を持って取り組んでいきます。

「ぼくが切った人参入ってる！」「私がチョコキョキしたネギあった」「白菜入ってる！体の調子を整えてくれるから頑張って食べてみよ！」など食材に触れつつ三大栄養素の知識も合わさる事でこどもたちの「食べてみたい」という思いに繋がるきっかけが広がっていくと感じています。

ぜひご家庭でも「この食材は何色キッズ？」とこどもたちにクイズを出して聞いてみてくださいね♪