

食育体験プログラム実践マニュアル（V－1）

プログラム名	4・5歳児食育教室 「おいしいごはんがからだをつくる」		所要時間	50分（打合せ等を除く）
目的	幼児期からの食生活の基本への理解促進			
対象	4・5歳児及びその家族	場所	幼稚園及び保育園等	
参加人数	クラス単位	教材等	ペーパーフードモデル，ランチョンマット，はさみ，エプロンシアターほか	
スタッフ	食育担当者等			
事前準備	救急体制の確認・食育教材の確認・参加者の確認			
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等	
打合せ等 30分 (10:00～10:30)	○打合せ等	食育担当者	・事前にアレルギー履歴について聞き取り	
プログラム 10分 (10:30～10:40)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介 ○アイスブレイク	食育担当者 食育担当者	・指遊び（いちもんめ）等	
15分 (10:40～10:55)	○食べ物が体の中で消化吸収され，排泄されるまでの仕組みについて ・食べ物の働きについて	食育担当者	・エプロンシアター等の活用 ・主食，主菜，副菜，汁物にそれぞれ使われている主な食べ物を説明	
20分 (10:55～11:15)	○おいしい献立を考えよう ・料理カードをはさみで切り離す ・ランチョンマットに描いてある食材の名前を発表する。 ・料理カードを4分類に分ける。 ・食べたい料理を組み合わせで献立作成	食育担当者	○「かごしまっ子ランチョンマット」の活用 ※はさみを使うので安全面に配慮 ・かごしまの食材に興味をもたせる。 ・料理カードをランチョンマットの主食，主菜，副菜，汁物のお皿に並べさせる。 ・一汁二菜の日本型食生活に基づいた好ましい献立に気づかせる。	
5分 (11:15～11:20)	○感想を発表	食育担当者		
(11:20)	○終了のあいさつ	食育担当者	・料理カードと「かごしまっ子ランチョンマット」は家に持ち帰って，親子で実践してもらう。	

※ 親子で実施する場合は「かごしまっ子ランチョンマット」裏の「親子で食育」を教材として，食事マナーについてお話ししながら，お箸の選び方や郷土菓子の調理実習などを行うとよい。

がごしまっ子ランチヨンマツト

ふくさい
ちい
副菜 (小さなおかず)



やさい いも かいそう

しゅさい
おお
主菜 (大きなおかず)



にく さかな たまご とうふ

しゅしよく
主食



ごはん パン めん

しるもの
汁物



みそしる すましじる スープ



～親子で食育～

すこやかな成長は毎日の食卓から



「いただきます」
「ごちそうさま」
という感謝の気持ち

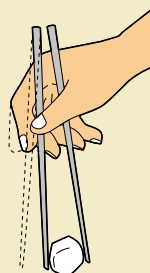
早寝・早起き・
朝ごはん



食べたら
歯みがきの習慣を

正しいおはしの持ち方は食育の基本です

- ・三本指で持って動かす
- ・二本でささえる



- ・親指でささえる
- ・四本指にのせる



親子でつくる ごしませっ子食育レシピ

よもぎだんご・・・かごしまで「ふっのだご」とも言います



材料

よもぎ70g 上新粉200g さとう100g
ぬるま湯150cc 重そう少々

作り方

- ①ボールに上新粉を入れ、ぬるま湯にさとうを混ぜたものを加えてよく合わせ、蒸し器に平らに広げ15分蒸す。
- ②水に重そうを少々入れ、沸騰したらよもぎを入れて色よくゆで、水にさらした後ミキサーにかけ、こぼしてしぼる。
- ③①に②のよもぎをつき混ぜ、丸める。

大学いも・・・かごしまではたくさんの種類のさつまいもが作られています。
あなたの住んでいる地域には、どんなさつまいもがありますか？



材料

さつまいも300g 揚げ油適量
さとう50g 水大さじ2 黒ゴマ大さじ1

作り方

- ①さつまいもはひとくち大に切り、水につけてアクをのぞく。
- ②さつまいもの水気をふきとり、170℃の油で、竹串をさしてスツと通るぐらいまで揚げる。
- ③なべにさとうと水を入れて火にかけ、トロリしたら、②のいちをかためて黒ゴマをふる。

～親子で食育～

料理編



たまごやき



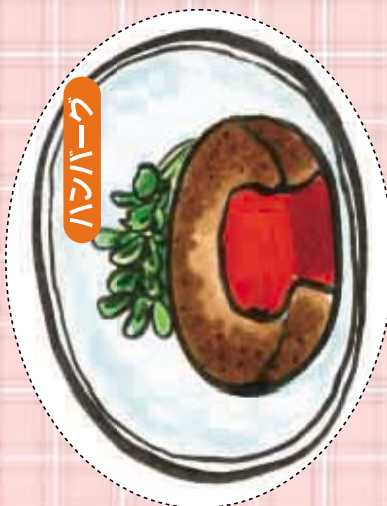
やさいのにももの



やぎざかな



やさいスープ



ハンバーグ



きゅうりのすのもの



ごはん



ロールパン



みぞしる

