

こども食育レッスン1・2・3♪事業の実施状況について

保護者向けプレ・レッスン

栄養士(または保健師)による食育ミニレッスン

【テーマ】
食育の基礎知識
～食育の土台は家庭から～



○事前アンケートの実施

家庭での食生活状況や困りごと等を把握し、食育レッスンに活かしていく

○主な内容

- ・赤・黄・緑のなかまを食べて、カラダいきいき!
- ・家族で一緒に食事は心の栄養
- ・食事やおやつのリズムを大切に!
- ・食生活の困りごとへのアドバイス



青森市食生活改善推進委員会による食育レッスンプログラム

<レッスン1>

【テーマ】
赤・黄・緑の食べものたち



食育博士えいよう3兄弟のあかつち、きーぼー、みどりんを使って、食べもの働きを知ろう!
食べものの色分けクイズに、みんなでチャレンジ!!



果物もみどりんの仲間だよ!

<レッスン2>

【テーマ】
カラダをつくる食べものでクッキング
～からだ元気! おにぎらずクッキング～



子どもも簡単にできる調理いらずのおにぎらず。食材に触れ、つくって、味わって五感をつかってカラダは、赤黄緑の食べたものでできていることを体験!



参加保護者には天然だしの試飲



<レッスン3>

【テーマ】
おちゃ・おみずでお口さっぱり



味覚が育つ大切な時期だから、赤黄緑を味わうために、ごはんのまあと、あとは、おちゃ・おみずを飲んでお口をさっぱりさせよう!

<知っておこう! 飲みもの知識>



清涼飲料水に含まれる砂糖の量



保護者向けアフターフォロー・レッスン

各家庭での取組

<親子で食育チャレンジシート>
食育ランチョンマットを活用し、親子でつづけよう。



園 1か月後チャレンジシートを園で回収

市 栄養士(または保健師)による食育ミニレッスン(11月～順次)

【テーマ】
つづけて食べよう 赤黄緑

○レッスン内容

- ・親子食育チャレンジ賞を表彰
- ・家庭でこれからも続けられる赤黄緑食育レシピ紹介
- 事後アンケートの実施

