

遊ぶ前に
お読みください!

(先生・保護者の方へ)「遊んで学べる☆食育すごろく」使用の手引き

「遊んで学べる☆食育すごろく」について

- 対象年齢：5歳～小学校低学年
- 実施時間の目安：20～30分
- 対象人数：2～6名
- ねらい：子どもが遊びをとおして正しい食生活や生活習慣、地域食材のことを学ぶことと、自分が住んでいる地域のことを知ることをねらいとしています。食習慣は幼児期に形成されるとされており、子どもの健やかな成長のためにも、食への興味・関心を育むことが大切です。また、子どもの発達上遊びも大切です。

先生・保護者の方へお願い

先生・保護者の方はすごろくを子どもと一緒に楽しむのはもちろんですが、子どもに下記の「すごろくで学べること」を伝える役割も担ってまいります。遊びをとおして子どもの食への興味・関心を育んでください。

すごろくで遊び終わったあとは、ぜひ観光地や地域の遊び場に足を運び、お子さんと一緒に体を動かしてみてください。楽しく遊びながら、各市町の良さを再発見しましょう!

すごろくの遊び方

- ① コマ、サイコロ、食べ物カード、手持ちカードを切り取り、組み立てる。
食べ物カードは集めて置いておく。
- ② コマと、サイコロを振る順番を決めてスタート。
- ③ 食べ物カードを集めながら進む。あか、きいろ、みどりの食べ物のマスにとまったら、そのマスと同じカードをもらい、手持ちカードに並べる。
- ④ 3色の食べ物カードを集めて一番最初にゴールした人が勝ちです。ゴールの一つ手前の「みんなかならずストップ!」のマスでは全員止まり、3色のカードがそろっていることを確認してください。3色そろっていればそのままゴールに進みます。そろっていなければ、サイコロを振って1・3・5の目が出たらゴールに進みます。1回で1・3・5の目が出なければ、次の順番を待ってもう1度サイコロを振ります。3つの色をそろえるとバランスの良い食事になることを伝えてください。

～～～すぐに遊びたい! という方に～～～

- ☆サイコロは既存のものを使う ☆コマはおもちゃなどで代用する
- ☆カードを集めるかわりに、手持ちカードに丸シールはる 等

～～～カードがなくなったら～～～

- ☆宮城県仙台保健福祉事務所のホームページよりダウンロードできます

すごろくで学べること

① バランスのよい食事について

バランスのよい食事 = 赤・黄・緑の色の食べ物を組み合わせた食事

食品は、含まれる栄養素の体内での働きをもとに、「赤・黄・緑」の3つの色のグループに分けられます。それぞれのグループの食品を使った料理を組み合わせると、1日に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

【3色のグループの食べ物のほたらき】

バランスのよい食事(赤・黄・緑)

赤色のグループ

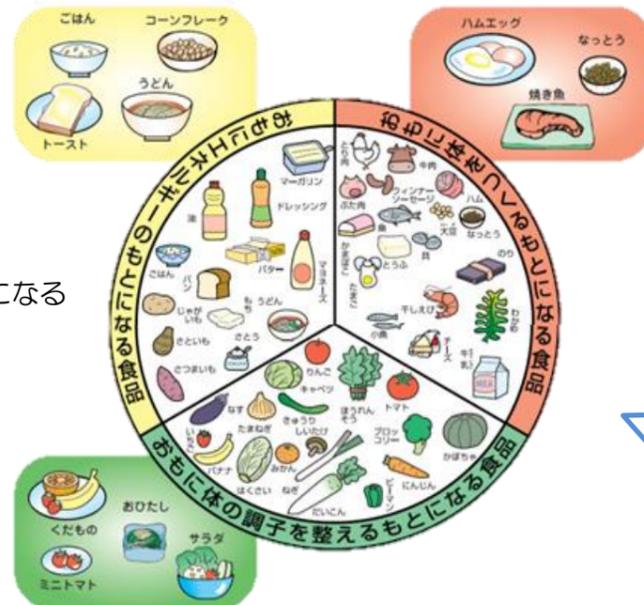
おもに血や肉や骨となり、体をつくるもとになる
=たんぱく質・無機質を多く含む食べ物
肉・魚・卵・牛乳・海藻・豆 など

黄色のグループ

おもに熱や力(エネルギー)となり、体を動かすもとになる
=炭水化物・脂質を多く含む食べ物
ごはん 食パン 麺類 いも類 など

緑色のグループ

おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる
=ビタミン・食物繊維を多く含む食べ物
野菜 果物きのこ など



② 基本的な生活習慣について

よい生活習慣のマスでは1つ進む、よくない生活習慣のマスでは1つ戻るとなっています

③ 各市町の地域食材について

- 塩竈市：かまぼこ お寿司(ひがしもの)
- 多賀城市：古代米
- 松島町：カキ 松島白菜
- 七ヶ浜町：ポッケ(ポッケ汁) ノリ
- 利府町：梨 ワカメ

☆3色のグループの食べ物について学ぶときのポイント☆

- ① 手引きを見て赤・黄・緑の食べ物の役割を知りましょう。
- ② 赤・黄・緑をそろえると栄養のバランスがとれて、「元気に遊べるよ」「大きくなれるよ」など、子どもにとって良いことを伝えてください。
- ③ 赤・黄・緑の食べ物のカードがあります。食べ物カードを手持ちのカードに並べるときには「この食べ物にはこんな働きがあるんだよ」などと説明をしてあげてください。最初は難しいかもしれませんが、繰り返し遊ぶうちに理解が深まります。