

(2) 元気のひみつは“おいしいごはん”

使用する媒体：パタパタパネル(げんきのひみつは“おいしいごはん”)
三色食品群パネル
食品カード(マジックテープ付)

げんきくんのように元気いっぱいになるにはどうすればいいのかな？

げんきのひみつは、3つの色を揃えて食べることなんだよー。

みんなが毎日食べているものは、黄、赤、緑、3つの色に分けられるんだ。

黄色は、からだをうごかすためのちからになるよ。

げんき君が朝食食べてきたごはんが黄色。他に、パン、うどんなどがあるよ。

赤は、血や肉、骨になって、元気なからだを作ってくれるよ。

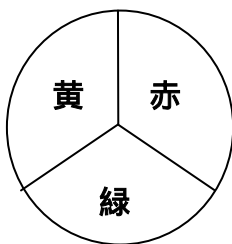
お豆腐と目玉焼きと牛乳が赤だよ。他には、魚、肉、納豆があるよ。

緑は、からだの調子を整えてくれるんだ。

げんきくんの大好きなプチトマトは緑だよ。他に、にんじん、たまねぎ、キャベツなどがあるよ。みんなは、どんな野菜が好きかな？

3つの色を揃えて食べてきたから、げんきくんは、げんきいっぱいなんだね！

みんなは、どうかな？今日の朝ごはんは、何を食べてきたかな？



赤群：血や肉をつくるもの

黄群：体を動かすエネルギーや体温を保つもの

緑群：からだの調子をよくするもの

朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。

朝ごはんを食べるといいことがたくさんあるよ!!

- 1 体をめざまさせ、げんきにしてくれる(かけっこもばっちり!)
- 2 みたり、きいたり、考えたりするパワーのもとになる
(お勉強もまかせて!)
- 3 食べた物が前に食べた物を押し出してくれるのでうんちがすっきりで
る

(お腹すっきり!気持ちいい!)

朝ご飯を食べたら、元気に保育園(幼稚園)に来よう!

かけっこをしたり、砂遊びをしたり、(お勉強をしたり)元気に遊んだらお昼
になったよ。

今日の給食(お弁当)は何かな?

3つの色はちゃんと入っているかな?

ごはんは? ~黄色~

お魚は? ~赤~

煮物は? ~緑~

ばっちりだね!残さず食べようね!!

お弁当

おにぎりは? ~黄色~

ハンバーグは? ~赤~

卵焼きは? ~赤~

ブロッコリーは? ~緑~

煮物は? ~緑~

お昼ごはんを食べたら、

お昼寝(または、お勉強、お友達と遊ぶ、本を読む)

みんなの手

“ちょうだい”した

片方の手にのるく

らいが丁度いいよ。

お弁当で説明する時

3時になったら、お楽しみのおやつ時間。

おやつは、こんなものいいね!

牛乳、ヨーグルト、ふかし芋、バナナ、りんご など...

(子どもの場合、1食で食べられる量が少ないので、
まだおやつが必要です。食事で足りない分を補える
ようなものがお勧めです。)

飲み物も一緒にとろうね。

そして、家に帰って、夕ごはん!

今日は、みんなの好きなハンバーグ!

3つの色はちゃんとあるかな?

お昼ごはんがお弁当の場合

黄色は? ~ごはん~

赤は? ~お魚~

緑は? ~煮物~

黄色は？ ~ごはん~
 赤は？ ~ハンバーグ~
 緑は？ ~野菜スープ~

ちゃんとあるね！

(1日中使った体を回復するためにも、ビタミン豊富な野菜のおかずをたっぷり食べましょう)

今日も1日元気に遊んで、ごはんもちゃんと食べられました。

寝ている間に、元気な体や、頭をよくするパワーが作られるんだ。

夜更かししないで、早く寝ようね！

(早く寝ると、次の日の朝、すっきり起きられるよ！)

所要時間：10分

教材(2)元気のひみつは“おいしいごはん”



三色食品群パネル (A3大×2枚：折りたたみ可)



パタパタパネル げんきのひみつは“おいしいごはん”(A3大×5枚：折りたたみ可)