



バランスよく食べる習慣をつけよう

実施期間 令和7年 6 月 19 日

～長崎市立伊良林保育所の食育活動～



- ① 3つの食品群の話を聞き、食べ物の働きを知りました。
- ② ぬりえで楽しみながら、食べ物に興味をもちました。
- ③ 当日の給食(皿うどん)について、食べ物クイズを行い、みんなでバランスについて確認しました。
- ④ 家庭で取り組めるよう、給食とその食材の展示を行いました。
- ⑤ 食育活動実施後、年長児が他クラスに、「今日のメニューに入っている栄養」を教えにいくことで、バランスのよい食事に関心もてるようになりました。