

# ランチョンマットを使った食育教室の開催

## 目的

バランスよく食べることや自分の体に必要な食べ物について理解する

## 概要

対象者・参加人数・実施時期等

市内保育所、幼稚園児及び3歳児保護者に対して、食育月間を中心に行いました。

## 活動内容

食育啓発用ランチョンマット（健康推進課作成）を活用し、食育指導を行いました。また、魚を身近に感じられるよう、魚の模型を用いて食べ方等を指導しました。

<内容>

- ・3色食品群によるバランス食の推進（ゲーム、クイズ）  
ランチョンマットを使った指導
- ・魚の食べ方指導（魚の体を知る）

※3歳児については、参観日に保護者も一緒に食育指導を行いました。



## MEMO

小さい時から、食に関する情報に触れることは、食べることへの興味関心を持つために大切なことだと感じました。

## 関係団体との連携

京丹後市立各保育所、こども園

## 実施団体名

京丹後市健康長寿福祉部 健康推進課

連絡先： 0772-69-0350

京丹後市教育委員会事務局 子ども未来課

連絡先： 0772-69-0340