

リアルサマースクール

「元気列車を走らせよう！これで君も食べ物博士だ！」

報告者／人間栄養学科 4 年 元永帆香さん

日時／2022 年 8 月 3 日(土)10:00~12:00

会場／中央公民館 3 階大集会室（広島市中区西白島町）

内容／三色食品群のお話、ゲーム、クイズ、工作(列車作り)

参加費／100 円

参加者／子ども 4 名 広島文教大学生 5 名

主催／中央公民館



【目的】食べ物の 3 つの働きを知り、好き嫌いせず何でも食べようという意欲をもつこと。

【内容】食べ物の 3 つの働き(体を作るもととなる赤色の食べ物、体を動かすもととなる黄色の食べ物、体の調子を整えるもととなる緑色の食べ物)を「元気列車」を用いて説明し、バランス良く食べることの大切さを伝えることで嫌いな食べ物も食べてみようという気持ちを育む。また、工作した列車は自宅に持ち帰り、普段の食生活の中でも食べ物の 3 つの働きを意識できるようにした。

<感想>

- ・最初は緊張しましたが、講座を進めていくうちに小学生と楽しく関わることができて良かったです。
- ・子どもたちと楽しく接することができて、良い経験となり、思い出となりました。
- ・小学生に食べ物の大切さをいかに分かりやすく伝えるか、試行錯誤して考えました。
- ・講座後に行ったアンケートでは、「楽しく学べた」「好き嫌いせず食べようと思った」等のご意見をいただき、バランス良く食べることの大切さが伝わったことが分かって嬉しかったです。
- ・持ち帰った元気列車を活用して、この講座を通して学んだことを今後の食生活にも活かしてほしいです。

