

# 令和8年1月 たべて元気！わくわくたべもの集会指導案

保育園

1月 日( )

1. テーマ : なんでも食べて風邪予防
2. ねらい : 自分の健康に関心をもち、苦手な食品も食べようという意欲を持つ。  
＜食と健康＞

## 3. 展開

時間	主な内容と活動	配慮事項
	○挨拶 今月の内容を伝える。	
導入	1. 風邪をひくと、どうなるかを考えさせる。	○風邪をひくと、咳が出たり、発熱する事を思い出させる。
展開	2. 紙芝居(かぜをひいたかばのこカバタン)5分程度	
	3. 紙芝居からクイズを出す。 ①風邪のバイキンに勝つには、体の中に誰がいな いといけませんでしたか？ ②風邪に負けない強い子はどのような子でしたか？	○体の中に強いパトロール隊がいないと、 風邪のバイキンに負けてしまう事に気付か せる。 ○いつも、外でお友達と楽しく遊んでいる 子、好き嫌いをせずになんでも食べる子 は、体の中のパトロール隊も強く、風邪に負 けない事に気付かせる。
	4. 風邪をひかない為に大切な4つのポイントを確認 する。 ・食事 ・運動 ・休養 ・手洗い・うがい	○カバタンの紙芝居を元に、風邪をひかな いためにどのような事をすれば良いかを考 えさせる。(外で沢山遊ぶ事。好き嫌いをし ないでなんでも食べる事。ゆっくり休む事。) ○上記に加え、手洗い・うがいの大切さを理 解し、正しい手洗い方法を確認する。
	5. まとめ 好き嫌いなく、なんでも食べる重要性を確認した上 で、しっかりと運動、休養をし、風邪に負けない体 を作るようにする。そして、手洗い・うがいを徹底するよ うに伝える。	○好き嫌いなくなんでも食べる事で、強い体 が作られる事に気付かせ、自ら食べたいと いう意欲が湧くようにする。 ○給食前の手洗いを徹底する。 ○給食を残さず食べるように促す。
	○終わりのあいさつ	

※使用するもの：  
紙芝居(かぜをひいた かばのこカバタン！)、おやこシェアカード

※園にて用意していただきたいもの : 子ども用机1台