

# 令和8年7月 たべて元気！わくわくたべもの集会指導案

保育園 4・5オクラス 名 7月 日( )

1. テーマ : 上手に食べよう大好きおやつ
2. ねらい : 好きな食べ物をおいしく楽しく食べる <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. どのようなおやつが好きかを聞く	○どのようなおやつを食べているか思い出させる。
展開	2. 紙芝居(おやつのじかんだよ)5分程度  3. 紙芝居からクイズを出す ○悪魔は、どのようなお菓子が好きでしたか。 ○お砂糖がいっぱい入った甘いお菓子を食べて、どうなると言っていましたか。  4. 紙芝居に出てきたジュースや甘いお菓子にどれだけの砂糖が含まれているかを知る。  5. 保育園でのおやつにはどのようなものがあつたかを思い出させる。	○砂糖が多く含まれる物をたくさん食べると、おなかがいっぱいになってごはんを食べられなくなり、風邪をひきやすくなったり、骨がポロポロになる事を気付かせる。  ○スティックシュガーを使って、どれだけの砂糖が含まれているかを目で確認する。  ○甘いお菓子やジュースばかりではないことに気づかせる。 ○甘いお菓子を食べる時は、甘い飲み物にならないように組合せに気を付けることを知る。
まとめ	6. まとめ おやつをおいしく食べるための3つの約束を確認する(おやこシェアカード使用)  ①時間を決めて ②量を決めて ③おやつの内容(選び方)について	○家庭でもおやつは食事との間隔をあけ、時間を決めて食べるように伝える。 ○あめ、グミ、ガム等を食べ続けないように伝える。 ○量は、子どもの片方の手のひら分くらい。 ○夏場は特に、ジュースやアイスの食べ過ぎに気を付ける。 ○甘い飲み物と甘い食べ物の組み合わせにならないように、気を付ける。
	○終わりのあいさつ	

※ほいく課が使用する物品: 紙芝居(おやつのじかんだよ)、甘いものの食べ過ぎに関する指導用パネル、食べ物の模型と飲み物の容器、スティックシュガー、おやこシェアカード

※園にて用意していただきたい物品

- ・子ども用机1台