

出前授業「献立ゲーム」

生活協同組合コープみらい
11/12(火)千葉市立有吉小学校



11月12日(火)、千葉市立有吉小学校の依頼を受けて、6年生70人を対象に食育出前授業「献立ゲーム」を実施しました。

児童一人ひとりが主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物に色分けされた用紙に、メニューが描かれたシールを貼って一日の献立を考えました。

その後、目安の数値となる小学6年生に必要なエネルギー量と自分が作った献立をくらべ、バランスのよい献立になるにはどうしたらよいのかを考えることで「バランスのよい食事をとる」を実践するきっかけとなりました。