



「『湖の子』朝食バランスガイド」をつくろう

～「湖の子」給食から食生活を考えよう～

活動のねらい

- 朝食を題材として「『湖の子』朝食バランスガイド」を使い、朝食の大切さ、栄養のバランスの大切さについて知る。

【時 期】 通年

【場 所】 学習室または活動室

【時 間】 約40分

【準備物】 ●「湖の子」朝食バランスガイド（詳しくは所員に問い合わせてください。）
●色鉛筆 ●はさみ ●「湖の子」給食の朝食の写真（提示用）
●滋賀県農産物マップ（提示用）＜滋賀県農政水産部農政課HP参考＞

主な活動の流れ

「湖の子」の朝食を振り返り、自分の食生活について考えよう

①「『湖の子』給食」朝食クイズをする。

- ※2日目の朝食の献立を振り返り、どんな食材があったか思い起こさせる。
- ※滋賀県産の食材、琵琶湖でとれたもの、季節の旬の食材があることに気づかせる。（「滋賀県農産物マップ」活用）

②「『湖の子』朝食バランスガイド」を作る。

- ※食物の働きによって色分けされていることに気づかせる。
- ※ピラミッド型の層の広さの違いは食事をとるとき量の目安になることを知らせる。

③「『湖の子』朝食バランスガイド」をもとに、自分の食生活を振り返る。

- ※朝食の大切さがわかり、バランスよく食事をとることの大切さに気づかせる。

