

平成 22 年度幼児の生活習慣改善事業

どさんこ3色たべものカード

活用ブック



平成 23 年 3 月

北海道保健福祉部健康安全局

も く じ

p. 1 「どさんこ 3 色たべものカード」を活用されるみなさまへ

p. 2 三食食品群について

p. 3 「どさんこ 3 色たべものカード」の活用方法

p. 5 教材の活用方法 ～基本編～

p. 7 教材の活用方法 ～教育指導例 1～

p. 8 教材の活用方法 ～教育指導例 2～

p. 10 教材の活用方法 ～応用編～

はじめに

幼児期に身につけた生活習慣は、生涯の健康づくりの基本となるものです。生活習慣病等を予防するためには、一次予防に一層重点をおいた対策を推進する必要があります。特に幼児期からの健康的な生活習慣の定着に対する取り組みが必要とされています。

北海道は肥満者の割合が全国と比較して高い傾向にあり、それは学童においても同じ傾向を示しており、生活習慣病予防の観点から早急な対策が求められています。一方、若い女性の痩せも漸増しており、偏った低栄養を回避するための取り組みも生活習慣病予防対策と併せて推進していくことが必要です。

このようなことから、道では、子ども達が大人になっても健康で健やかな生活を送れるようになることを目的に、平成21年度から「幼児の生活習慣改善事業」に取り組み、生活習慣を形成する段階にある幼児の健康支援を推進しているところです。

本事業の一環として、幼児期から食べ物に親しみを感じ、様々な食品を食べようという意欲を持つことを支援することを目的に、保育士、幼稚園教諭、栄養士、学識経験者等で構成したワーキンググループを立ち上げ、保育所や幼稚園等に、毎日繰り返し使っていただけるようなわかりやすい教材の作成を行いました。

本教材を保育所、幼稚園等の子どもの健康づくりに携わる関係機関の方々に広く活用していただき、次世代を担う子ども達の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

最後に、本教材の作成に御協力いただきました学習教材等作成ワーキンググループの委員及び幼児の生活習慣改善事業検討会委員の皆様方に厚くお礼申し上げます。

平成23年3月

北海道保健福祉部健康安全局長 遠藤 憲治

「どさんこ3色たべものカード」を活用されるみなさまへ

- ◇ 「どさんこ3色たべものカード」は、楽しく食べる子どもを目指して実践されている保育所（園）や幼稚園などでの『食育』の場で活用されることを願って作成しました。子ども達が、食に興味・関心をもち、健康な生活を生涯にわたっておくっていくためには、バランスよく食べること（それぞれの働きをもつ3つの食品群の食べものを毎回の食事ですろえること）の大切さを幼児期から理解し、実践していく力をつけることが望まれます。
- ◇ この「活用ガイド」では、「どさんこ3色たべものカード」を十分に活用していただくために、活用の基本編、応用編、指導者向けなどの資料を掲載しています。
まずは、保育所（園）や幼稚園などの昼食（給食・弁当など）を教材として「どさんこ3色たべものカード」を活用していただき、それから、家庭や地域でも実践が広がっていくことが期待されます。
- ◇ 「活用ガイド」内の資料等は下記の北海道のホームページからダウンロードしてお使いいただけます。

URL : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kak/youzi.htm>
- ◇ 「どさんこ3色たべものカード」は、例示しました方法以外にも、いろいろな活用方法があると思いますので、各々の場で工夫して活用していただきたいと思っております。実践を通して出された新たな活用方法などがありましたら、保健福祉部健康安全局健康づくりグループまでお知らせいただけたら幸いです。お知らせいただいた内容は、上記のホームページに反映させていきたいと思っております。
- ◇ 「どさんこ3色たべものカード」は、幼児の生活習慣改善事業検討会学習教材等作成ワーキンググループのメンバーが中心となって作成いたしました。多くの保育所（園）や幼稚園などで活用していただき、楽しい体験を通して、子どもたちが生き生きとかがやくことができる『食育』が実践されますことを願っております。

保育士・幼稚園教諭のみなさまへ

「どさんこ3色たべものカード」について

「どさんこ3色たべものカード」は、子どもたちが給食などの料理と食品の結びつきに関心もちやすくなるように、カード形式に作製した食育教材です。

この教材では、食品は主に含まれる栄養素により3つのグループ(三色の食品群)に分けられることや、食事は食品を組み合わせる必要があることを子ども達に伝えることを目指しています。



三色食品群について(1)

この食品の分類方法は、昭和27年に広島県庁の岡田正美技師が提唱したのが始まりです。

私たちが日頃食べているさまざまな食品に含まれる主な栄養素の働きの特徴をもとに、食品を赤・黄・緑の3つの群にグループ分けをする考え方は、

赤色群(あかいろぐん)
主に(血液や肉など)体をつくる
もとになる食べ物

黄色群(きいろぐん)
主に(力や体温になる)体を動かす
もとになる食べ物

緑色群(みどりいろぐん)
主に体の調子を整えるもとになる
食べ物

三色食品群について(2)

現在、この考え方は、幼児や学童に食事をバランスよく食べさせることを伝える栄養教育の方法として大切な内容となっています。

特に学童においては、小学校学習指導要領の家庭科の解説の中で、「食品が3つのグループに分けられる」ことが掲げられており、食生活を学ぶための大切な基礎知識として位置づけられています。

赤色群(あかいろぐん)
主に(血液や肉など)体をつくる
もとになる食べ物

黄色群(きいろぐん)
主に(力や体温になる)体を動かす
もとになる食べ物

緑色群(みどりいろぐん)
主に体の調子を整えるもとになる
食べ物

三色食品群について(3)

食品は、主に含まれる栄養素の体内での働きにより、「主に体をつくるもとになる食べ物」、「主に体を動かすもとになる食べ物」、「主に体の調子を整えるもとになる食べ物」に分類することができ、働きの違う多くの食品を組み合わせることは、子ども達が成長し、健康を保つためにとても重要なことです。

赤色群(あかいろぐん)
主に(血液や肉など)体をつくる
もとになる食べ物

黄色群(きいろぐん)
主に(力や体温になる)体を動かす
もとになる食べ物

緑色群(みどりいろぐん)
主に体の調子を整えるもとになる
食べ物

赤色群(あかいろぐん) 主に(血液や肉など)体をつくる もとになる食べ物	黄色群(きいろぐん) 主に(力や体温になる)体を 動かすもとになる食べ物	緑色群(みどりいろぐん) 主に体の調子を整えるもとになる 食べ物
肉のなかま 	ごはんのなかま 	いろいろのなかま
魚のなかま 	めんるいのなかま 	そのほかのやさいのなかま
たまごのなかま 	いものなかま 	きのこのなかま
豆からできるなかま 	パンのなかま 	くだものなかま
牛乳・乳製品のなかま 	そのほか ・バター ・マヨネーズ ・ピーナッツ	そのほか ・鶏ささみ ・こんぶ ・わかめ ・のりなど

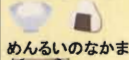
食品には多くの種類があるが、主に含む栄養素により分類されること、食品を上手に組み合わせて、バランスよくとる必要があることを子ども達に伝える。
また、「主に体をつくるもとになる」、「主に体を動かすもとになる」、「主に体の調子を整えるもとになる」の3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを子ども達に伝える。

赤色群(あかいろぐん) 主に(血液や肉など)体をつくる もとになる食べ物
肉のなかま
魚のなかま
たまごのなかま
豆からできるなかま
牛乳・乳製品のなかま

赤色群は「主に体をつくるもとになる食べ物」のグループです。
グループの食品には、魚、肉、卵、大豆、牛乳・乳製品などがあります。
これらのたべものには、たんぱく質という栄養素が含まれています。

黄色群(きいろぐん)
主に(かや体温になる)体を
動かすもとなる食べ物

ごはんのなかま



めんるいのなかま



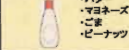
いものなかま



パンのなかま



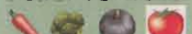
そのほか



黄色群は「主に体を動かすもとなる食べ物」のグループです。
グループの食品には、米や麦、油などがあります。
これらのたべものには、炭水化物や脂肪という栄養素が含まれています。

緑色群(みどりいろぐん)
主に体の調子を整えるもとなる

いろいろのこいやさいのなかま



そのほかのやさいのなかま



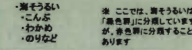
きのこのなかま



くだものなかま



そのほか



緑色群は「主に体の調子を整えるもとなる食べ物」のグループです。
グループの食品には、野菜や果物などがあります。
これらのたべものには、無機質やビタミンという栄養素が含まれています。

赤色群(あかいろぐん)
主に(血液や肉など)体をつくるもとなる食べ物

肉のなかま



魚のなかま



たまごのなかま



豆からできるなかま



牛乳・乳製品



黄色群(きいろぐん)
主に(かや体温になる)体を
動かすもとなる食べ物

ごはんのなかま



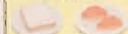
めんるいのなかま



いものなかま



パンのなかま



そのほか



緑色群(みどりいろぐん)
主に体の調子を整えるもとなる

いろいろのこいやさいのなかま



そのほかのやさいのなかま



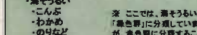
きのこのなかま



くだものなかま



そのほか



どさんこ3色たべものカードの活用方法

【どさんこ3色たべものカードとは】

どさんこ3色たべものカードは、食べものの形や名前を覚えるとともに、食べものを主な働きごとに3つのグループに分けることができる力を身に付け、バランスのよい（それぞれの働きをもつ3つの食品群の食べものを毎回の食事ですろえる）食事をとる必要性を理解するための食育教材です。子ども達は、食べものの形や名前、更にはその働きを知ること、食べものに親しみを感じ、様々な食べものを食べてみようという意識をもつようになります。

毎日の給食やお弁当などに入っている食材を、たべものカードや分類ボードを使って繰り返し、赤・黄・緑の3色に分類することで、食べものへの興味や関心を深めることにつながります。

★ どさんこ3色たべものカードの活用例

【目標】

保育所(園)や幼稚園等において、子ども達に指導を行う保育士や幼稚園教諭等の方々に、たべものカードや分類ボードの基本的な使い方や日常的に活用する方法を紹介し、本教材が効果的に活用されることで、最終的に、子ども達が食べものへの興味や理解を深められるようになることを目指しています。

【内容】

活用方法：基本編【その1～その4】

○たべものカードの基本的な使い方の紹介です。子ども達が食べものの名前や働き等を覚えられるよう段階的に働きかけを行います。

活用方法：基本編【指導例】

○たべものカードや分類ボードを使って、子ども達に一連の指導を行う指導例です。

活用方法：応用編【その1、その2】

○たべものカードを使う「遊び」の活用法の紹介です。子ども達が遊びの中で楽しみながら、食べものに興味や関心が持てるよう働きかけを行います。

教材の活用方法

○子どもの学習教材として[基本編その1 食べ物クイズ]

楽しく、食べ物の名前や形を覚える

流 れ	内容（手順）
導入	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども達に“たべものカード”を見せる。 ・提示された“たべものカード”の食べものの名前を答えるよう伝える。 ・果物などの子ども達にとって身近で分かりやすいものから始める。 ・徐々に、野菜（白菜、キャベツ）や、魚などの見間違いやすいものを織り交ぜていく。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の関心を引き出し、答えられたことを褒め、自信をもったり、次への意欲が高まるようにする。

○子どもの学習教材として[基本編その2 なかま集め]

- ・食べものは働きによって、3つのグループ(赤・黄・緑)に分けられることを知る
- ・食べものを“赤・黄・緑”のグループに分類できるようになる

流 れ	内容（手順）
導入	<ul style="list-style-type: none"> ※赤・黄・緑の“分類ボード”（マグネット）を子どもたちに見えるように設定しておく。 ・食べものは、体内に入ると、体に与える働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けられることを伝える。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちに“たべものカード”を見せる。 ・提示された“たべものカード”は、何の仲間か考える。 ・答えた後で、正解の場所（色）に貼り付ける。 ※上記の“(かっこ)”内を何度か繰り返す。 ・同じ働きをするグループを確認する。 ※子どもたちが自分で“たべものカード”を分類できるよう覚えるまで何度も繰り返し行う。

教材の活用方法

○子どもの学習教材として【基本編その3 お料理材料集め】

- ・普段食べている料理には、どのような食材が含まれているのかを意識し、考える
- ・食材と料理のつながりを知ること、調理してくれた人への感謝の気持ちを育てる

流 れ	内容（手順）
導入	<ul style="list-style-type: none"> ※鍋や皿を用意する（絵に描いたものも可） ※たべものカードを分類ボードに貼り付けておく。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・料理（カレーライス、親子丼、さつまいも汁など）を決め、使われている材料を子どもたちに“たべものカード”の中から選んでもらう。（選んだ“たべものカード”を鍋や皿などに入れる又は貼り付ける） ・家庭によって使われている食材が違うことを考慮し、正解・不正解ではなく、料理から食材への意識をもつことを大切に考える。 ・食材と料理のつながりを知ること、食材として収穫、または購入してから、自分たちが料理として食べるまで、様々な人の手が加わっていること気付いてもらう。また、その全ての人への感謝の気持ちをもつことで、食べものを粗末にしないよう働きかける。

○子どもの学習教材として【基本編その4 今日の給食献立表】

- ・給食の中には、いろいろな食材が入っていることを知る
- ・いろいろな食材を食べることで、元気で健康な体がつくられることを知る

流 れ	内容（手順）
導入	<ul style="list-style-type: none"> ※たべものカードと、分類ボードを用意する。 ・今日の献立を子どもたちと確かめる。 ・使われている食材を“たべものカード”の中から選び、分類ボードに貼り付ける。 ※たべものカードの数は、これまでの経験によって考慮する。
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・給食は、赤・黄・緑の3つのグループに分類することができ、バランスよく食べることが大切だと気付いてもらう。また、体に与える働きを意識し、給食を食べる。

教材の活用方法

○子どもの学習教材として【指導例】

- ねらい
- ・ 食べ物は、働きによって3つのグループに分かれることを知る
 - ・ 好き嫌いせず何でも食べることの大切さを知る

流 れ	内容（手順）
<p>・ 導入</p> <p>・ 展開</p> <p>・ まとめ</p>	<p>※たべものカードを赤・黄・緑の分類ボードに貼り付けておく。</p> <p>給食の料理に使用する食材を紹介し、子ども達に苦手な食べものをあげさせ、3色の食べものの働きについて考えるきっかけを与える。</p> <p>食べものには体に与えるそれぞれの働きがあり、同じような働きをする食べものを3つのグループ（赤、黄、緑）に分けられることができ、どのグループも体にとって重要な働きがあることを説明する（分類ボードを見せながら説明を行う）。</p> <p>赤は、体をつくるもとになり（血液や肉をつくる）、みんなを大きくする。黄は、体を動かすもとになり、みんなを元気にする。緑は、体の調子を整えるもとになり、みんなを病気から守るなどの説明を加える。</p> <p>3色揃えて食べること、バランスよく食べることの大切さをしっかり伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>より理解を深めるため、紙芝居・ペープサート・ポスターなどを作り、3色きちんと食べていることが、丈夫な体づくりに役立つことが伝わるよう指導を行う。</p> <p>（（財）北海道健康づくり財団よりDVD・紙芝居（「たべるんずの“めざせ！すーぱーたべるん！”）等の貸出しが可）</p> </div> <p>給食の料理に使用されているたべものカードを用意し、このカードがどのグループに入るか答えてもらう。</p> <p>例えば カレーライス</p> <p>「じゃが芋は？→黄色」</p> <p>「人参は？→緑」</p> <p>「豚肉は？→赤」</p> <p>「サラダ油は？→黄色」</p> <p>「ごはんは？→黄色」</p> <p>これから食べる給食に3色が揃っているかの確認を促す。元気に大きく健康になるためには好き嫌いせずに、赤・黄・緑をバランスよく何でも食べることが大切であることを確認し、終了する。</p>


さんしょくの たべもののおはなし


ばらんすよく
たべましょう!




きゅうしょくで
すき きらい はあるかな?



 かいはすき? きらい?

 おいちはすき? きらい?

 ピーマンはすき? きらい?



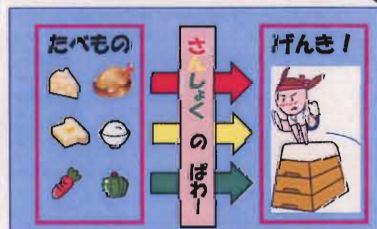
きれいなたべものも
からだにはとっても
だいじなのよ!



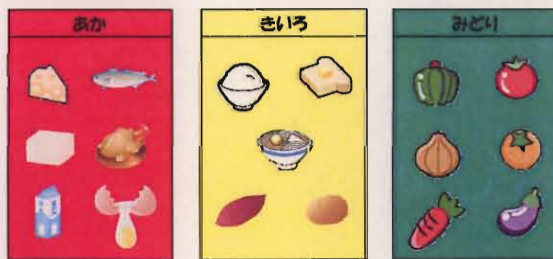
きれいなたべものにもみんながげんき
になるパワーがはいっているの!
そしてこのパワーはあか きいろ みどりの
ぐるーぷにわかれるから
『さんしょく』というのよ!



みんなは「さんしょく」がそろった
しょくじをたべないとげんきに
なれないのよ!



たべものはどのぐるーぷに
わかれるかな~?



あか を たべないと...

あか は きらい!!



あかきく なれないよ!



きいろ を たべないと...

きいろ は きらい×!!



げんき が できないよ!



みどり を たべないと...

みどり は きらい×!!



びょうき になるよ!



さんしょく の ぼらんす が よいと...

すき きらい は ないよ!



げんき もりもり!



さんしょく を ぼらんす よく たべれば
たのしく げんきに あそべるよ!



教材の活用方法

○子どもの学習教材として

- ねらい
- ・ いろいろな食べ物とその働き(食品群)に興味や関心を持つ。
 - ・ ゲーム遊びを通して食べ物に親しむ。

【応用編その1】

流 れ	内容(手順)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 導入 ・ 展開(フルーツバスケット) ・ まとめ 	<p>※たべものカードを胸に貼っておく。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 それぞれの“たべものカード”がどの色のグループかを確認する。 2 フルーツバスケットのルールを説明する。 3 ゲーム遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもは胸に“たべものカード”を貼り、円になってイスに座る。 ・ オニを一人決め、円の中心に立つ。オニは赤、黄、緑の好きな色をみんなに聞こえるように言う。 ・ オニが言った色のカードの子は、今、座っている場所と違う所に座る。その時に、オニも空いている場所を探して座る。 ・ 座れなかった子は次のオニになる。 4 遊びを通して3つのグループ分けがよりスムーズに行えたことを確認する。

【応用編その2】

流 れ	内容(手順)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 導入 ・ 展開(スリーヒントカード) ・ まとめ 	<ol style="list-style-type: none"> 1 “たべものカード”を見せ、食べものの名前を確認する。 2 スリーヒントカードゲームのルールの説明をする。 3 ゲーム遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ カルタの要領で並べ、子ども達はその周りに座る。 ・ 大人がヒントを3つ出す。 <p>例：「①まるい食べ物です。②木になります。 ③緑のグループでからだの調子を整えます。」 (答え りんご)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3つヒントを聞き、わかった子はカードを取る。 ・ 全部取り終えた時点で枚数が多かったこの勝ち。 4 食べものの名前とグループの役割の理解を深めていく。