



食育用

★ 豆運びゲーム・花あてクイズ・Caつりぼり



豆運びゲーム
お箸とお碗の正しい持ち方
を楽しみながら学べます。
また、リハビリツールとし
ても活用できます。



野菜の花あてクイズ
香川県内で作っている野菜
の花あてクイズです。地産
地消などのイベントで使え
ます。



カルシウムつりぼり
カルシウムを多く含む料理
や食品を釣って楽しみなが
ら学ぶことができます。

★ 食育エプロン・パネルシアター



食育エプロン
なんでも食べる元気なま
あちゃん、早ね早おき朝
ごはん、味覚を育てるな
ど子供向けを取り揃えて

★ 食事バランスガイド



No.1 1～72
No.2 73～128
No.3 食器・ポスター・運動

★ 素材カード 菓子・飲み物カード



素材 No.1 1～71
No.2 72～165

菓子・飲み物
No.1 1～40

食育紙芝居

★ 紙芝居 第1集



- ・きこえたね！いただきます（感謝・マナー・楽しく食べる）
（食事のあいさつの大切さを知らせる時に）
- ・ふくちゃんのおいしいごはん（クッキング指導）
- ・おやおや もったいない！
（残さず食べる・食べ物の育ちを知る）（好き嫌いの食農教育）
- ・はなたろうとあかべえ
（選食力・好き嫌い）（食事の前後の時間に）
- ・おいしいランドのたんけんたい
（味覚を育てる）
（咀嚼力や表現力を育てる指導に）

★ 紙芝居 第2集



- ・はやねはやおき あさごはんマン
（食と健康）
- ・いっしょがいいね（食と人間関係）
- ・おはしのはーちゃんとしーちゃん
（食と文化）
- ・ひみつのあかいジュース
（いのちの育ちと食）
- ・ころり おにぎり できあがり
（料理と食）

★ 食育クイズ紙芝居・やさいなんてだいきらい ～旬・産地・栄養素などがわかるクイズ～



- ・ピーマンのふしぎ
- ・とまとのふしぎ
- ・にんじんのふしぎ

フードモデル

★ ぴったんこ1単位80kcal食品模型 75種

★ 野菜1日350グラムフードモデル





機器及び備品

★ 測定器・備品（ラジカセ・のぼりたて・ポール）



加速度脈波計
（血管年齢）



自動血圧計



体脂肪計



握力計

D V D



- ・メイン料理(主菜)の選び方
- ・野菜を1日350g以上食べる工夫(外食編)
- ・カルシウムの摂取量を増やしましょう
- ・食物繊維の摂取量を増やしましょう
- ・油脂を減らしてカロリーダウン
- ・塩分を控える調理の工夫
- ・朝食を食べる習慣をつけましょう
- ・夕食を低カロリーに抑える工夫
- ・ひとり暮らしの健康を守る食生活



ポスター及び掛図

★ ポスター 3種

- ・生活習慣予防は子どものころから
- ・食事バランスガイド
- ・ごはんよし！めざましよし！



★ 掛図 9種

- ・身体活動で生活習慣を見直そう
- ・身体活動を増やしましょう
- ・カルシウムの摂取量を増やしましょう
- ・健康ですか？あなたの骨
- ・食事バランスガイドを考える基本編
- ・食事バランスガイドを考える実践編
- ・朝食を食べて元気に！健康に！
- ・野菜は1日350g以上を食べましょう
- ・野菜を上手に摂りましょう

★ 詳細については、事務局までお問い合わせください。

月・水・金 9:00 ～ 17:00

TEL : 087-811-2858

FAX : 087-811-2859

E-メール : k-eiyo@ac.auone-net.jp HP : <http://www.kagawa-eiyo.or.jp/>