

食育活動
に役立つ

食育媒体を紹介します！貸出できます！



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
お箸とお椀の正しい持ち方
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)



骨ウェーブ
(骨密度測定)



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@w5.dion.ne.jp

HP : <http://www.kagawa-eiyo.or.jp/>