

遊ぶ前に
お読みください！

(先生・保護者の方へ)「遊んで学べる☆食育すごろく」使用の手引き



すごろくの遊び方

- ① コマ、サイコロ、食べ物カード、食べ物カードシートを切り取り、組み立てる。
食べ物カードは集めてお皿に置いておく。
- ② コマとサイコロを振る順番を決めて、番号順に食べ物カードシートを配り名前を書く。
- ③ 準備完了！みんなで一緒に仲良く遊ぼう！
☆「かならずストップ」のマスでは全員とまり、食べ物カードを引こう。
集めたカードは自分の食べ物カードシートの上に並べるとバランスのよい食事のできあがり。
- ④ 一番最初にゴールした人が勝ち！

「遊んで学べる☆食育すごろく」について (対象年齢：4歳～小学校下学年)

- 子どもが遊びをとおして正しい食生活や生活習慣、地域食材のことを学ぶことと、自分が住んでいる地域のことを知ることを、このすごろくのねらいとしています。
食習慣は幼児期に形成されるといわれており、子どもの健やかな成長のためにも、食への興味・関心を育むことが大切です。また、子どもの発達上遊びも大切です。
- 子どもの頃からの適切な生活習慣の定着による肥満予防が必要です。
宮城県は肥満傾向児の割合が全国と比較して高く、成人は特に黒川郡でメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高い状況です。子どもの頃からの適切な生活習慣の定着による予防が必要です。

先生・保護者の方へお願い

先生・保護者の方はすごろくを子どもと一緒に楽しむのはもちろんですが、子どもに下記の「すごろくで学べること」を伝える役割も担ってまいります。遊びをとおして子どもの食への興味・関心を育ててください。また、基本的な遊び方は決まっていますが、子どもの年齢や目的に合わせて使ってください。

例えば ○ すごろくだけを楽しみたい！→カードを使わずすごろくだけで遊ぶ。
○ 三色のグループの食べ物のはたらきを重点に学びたい→カードだけで遊ぶ。
○ バランスのよい食事を考えさせたい→カードを引くときに「好きな食べ物を選ぼう」と声をかけて選ばせる。例えば、赤のグループの食べ物ばかり集めてしまったら、他の色の食べ物も揃えると良いことを伝える。

すごろくで遊び終わったあとは黒川郡にある地域の遊び場に足を運び、ぜひお子さんと一緒に体を動かしてみてください。楽しく遊びながら、黒川郡の良さを再発見しましょう！

すごろくで学べること

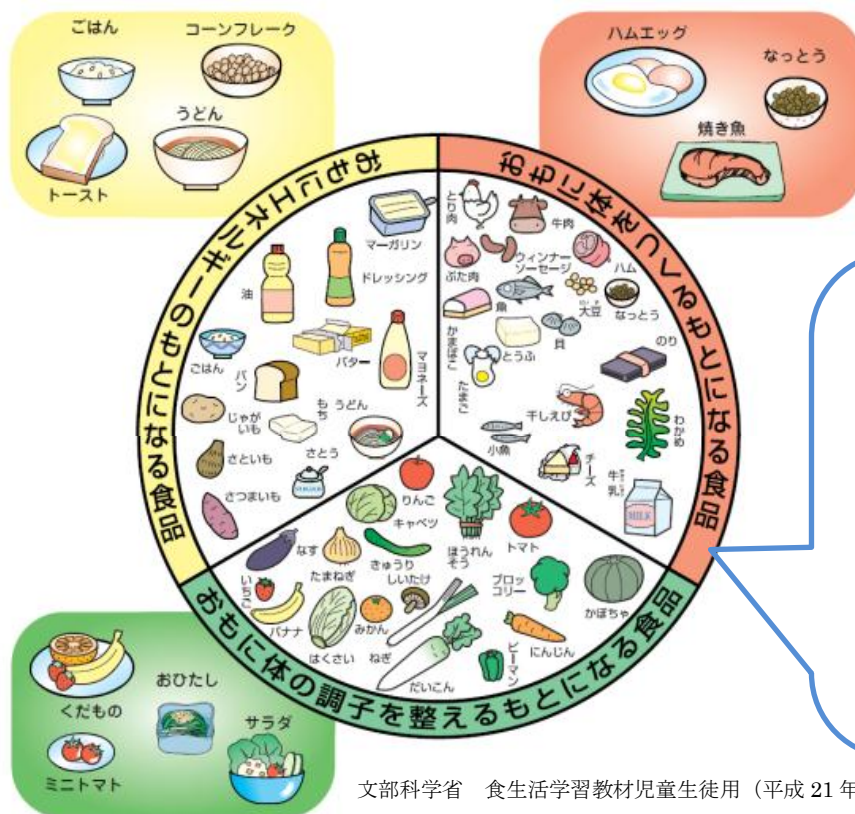
① バランスのよい食事について

バランスのよい食事 = 赤・黄・緑の色の食べ物を組み合わせた食事

食品は、含まれる栄養素の体内での働きをもとに、「赤・黄・緑」の3つの色のグループに分けられます。

それぞれのグループの食品を使った料理を組み合わせると、1日に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

バランスのよい食事(赤・黄・緑)



【三色のグループの食べ物のはたらき】

赤色のグループ

おもに血や肉となり、体をつくるもとになる
=たんぱく質を多く含む食べ物
肉・魚・卵・牛乳・海藻・豆 など

黄色のグループ

おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる
=炭水化物を多く含む食べ物
ごはん 食パン 麺類 いも類 など

緑色のグループ

おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる
=ビタミン・ミネラルを多く含む食べ物
野菜 果物きのこ など

② 基本的な生活習慣

よい生活習慣だと進むことができ、望ましくない生活習慣だと1つ戻る・休みとなっています。

③ 黒川郡の各町村の特産物や伝統料理

富谷町：ブルーベリー (夏が旬です) 大和町：おくすかけ
大郷町：仙台牛 大衡村：白菜



この他にもいろいろあります！

④ 地域の遊び場等

富谷町：大亀山森林公園 大和町：七ツ森
大郷町：ゴーゴーランド 大衡村：万葉クリエートパーク

ぜひ遊びに行ってみてください

☆三色のグループの食べ物について学ぶときのポイント☆

- ① 手引きやすごろくの裏面を見て赤・黄・緑の食べ物の役割を知りましょう。
- ② 赤・黄・緑をそろえると栄養のバランスがとれて、「元気に遊べるよ」「大きくなれるよ」など、子どもにとって良いことを伝えてください。
- ③ 赤・黄・緑の食べ物のカードがあります。食べ物カードを引き、手持ちのカードに並べるときには「この食べ物にはこんな働きがあるんだよ」など説明をしながらだとお子さんの理解が深まります。
最初は難しいかもしれませんが、何回か繰り返し遊ぶうちに理解が深まります。難しい場合には、カードを使わずに遊ぶこともできます。年齢に合わせてお使いください。

かならずストップ!

⑧きょうの あさごはん
なにを たべた?

たべたものを いえたら
1つすむ

☆きいろのカードをひく

9

⑩えいようまんてん
の あさごはん で
バナナうちが だた
1つすむ

⑪きいろのグループの
たべものをたべて エネ
ルギー まんたん!



おおひらの はな: ききょう

13

⑭おおひらの おいしい
はきさいを たべて
げんきが だた
1つすむ



15

⑯おひるごはん
の あさごはん
を たべて
1つすむ

かならずストップ!

⑰おひるごはん
の あさごはん
を たべて
1つすむ

やさいの なまえを 3つ
いえたら 1つすむ

18

⑱きょう やさいを
のこしたら
1つもどる

⑳30 かい かんて
たべて アゴが
つよくなる
1つすむ

21

おおさとの はな: ツツジ

㉓ふねのかたち
のアスレチックに
チャレンジ!



㉔おおさとの
ゴーゴーランドで
あそぶ

みんなでけんけん
を10かい する

24

ゴーゴーランドの
ふねのかたちの
アスレチック

おおさと



髯のモロ

㉕おおさとの せんだい
ぎゅうを たべて
ちからがだた
1つすむ

26

27

かならずストップ!

㉖からだにいい おやつは どれかな?
えらんで たべよう

- 1 スナックがし... 1こすむ
 - 2 チョコレート... 1こすむ
 - 3 くだもの... 2こすむ
- ☆みどりのカードをひく



㉗たべすぎて
うごけない
1かい やすみ

㉘くだものを たべて
たいりよくが
もどった

31

㉙おやつ の あとに
はみがきを わすれて
むしばに なる
1つ もどる

33

㉚とみやの おおがめやま
しりんごうえんで
そりすべり!

みんなでスキップを
10かいしよう

とみやの はな: きく

35

あそんでまなべる

しょくいく
すごろく ~くろかわ~



みんなが すんでいる
「たいわ、おおさと、とみや、おおひら」
を たんけん しよう!
どんな たのしいこと があるかな?

スタート

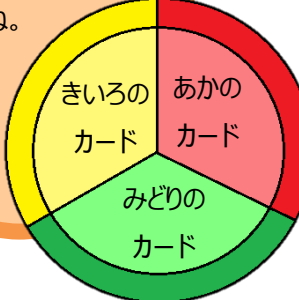
いってきまへす



ゴール

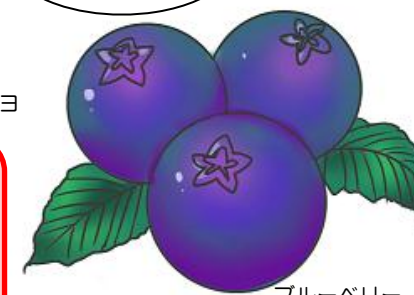
みんなが すんでいる「くろかわぐん」
には いいところが いっぱいあったね。

あか・きいろ・みどりの カードを
そろえたら えいよう まんてん☆
げんきに あそべるよ!



とみや

フルベリッ娘・フルビヨ



ブルーベリー

㉛あかのグループの
たべものを たべて
からだ が つよくなった

40

㉜ななつもりに
のぼろう
みんなで てをつないで
10かい ジャンプ!

42

㉝まいにち
おてつだいを
していたら
1つすむ

44

46

㉞たいわの でんとう
りょうり「おくずかけ」を
たべて げんきがだた
1つすむ

48

㉟あか・き・みどりの
たべものが そろわず
えいようバランスが
とれない 1かい やすみ

49

たいわ



アサヒナサブロー



たいわの はな: ツツジ

かならずストップ!

きょうは はやく ねよう
ねるまえの はみがきと はやねはやおきを
やくそく できるこ はゴールにすむ
☆あかのカードをひく
やくそく できないこ は スタートにもどる

51

㊱いっばい あるいて
つかれた~
となりのひとの かたた
たきを10かいする