

遊ぶ前に、お読みください。

(先生・保護者の方へ)
「★まるごとおいしく いずのくに しゃくいくすごろく★」使用の手引き

作成：伊豆の国市役所
健康づくり課

「★まるごとおいしく いずのくに しゃくいくすごろく★」について

- 対象年齢：4歳から小学校低学年
 - 実施時間の目安：20～30分
 - 対象人数：2～6人
 - ねらい：子どもが遊びを通じて「望ましい食習慣や生活習慣、地域の食材のことを学ぶこと」や「自分の住んでいるまちのことを知る」ことをねらいとしています。
- 基本的な食習慣は幼児期に形成されると言われており、子どもたち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、遊びは、子どもの発達上大切です。

◆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たち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もらいます。遊びを通じて子どもの食への興味・関心を育んでください。

すごろくで遊んだ後は、ぜひすごろくの中に登場した場所や地域に足を運び、お子さんと一緒に話題にしてください。楽しく遊びながら、地域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て食べると、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。

【3つの色グループの食べ物の動き】

●赤色のグループ

主に血や肉となり、体を作るものになる。

＝たんぱく質を多く含む食べ物

肉・魚・卵・牛乳・海草・豆 など

●黄色のグループ

主にエネルギーとなり、体を動かすものになる。

＝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

主に体の調子を整え、病気にかりにくくなる。

＝ビタミン・ミネラルを多く含む食べ物

野菜・くだもの・きのこ など



◆すごろくの遊び方◆

- ①コマ、サイコロ、食べ物カード、手持ちカードを切り取り、組み立てる。食べ物カードは集めて置いてください。
 - ②コマはスタートに置き、サイコロを振る順番を決めます。
 - ③食べ物カードを集めながら進みます。
 - あか、きいろ、みどりの食べ物のマスに止まったら、そのマスと同じ食べ物のカードをもらってください。「たべる。」の表記もカードをもらってください。
 - 「39. ぜんいんとまる。」のマスでは全員止まり、足りない色の食べ物カードがあれば、1つ前のマスに戻ってカードをそろえます。
 - ④すごろくのマスに〇〇〇となっている部分は、クイズです。当てはまる言葉を大きな声で言いましよう。わからない場合は、周りの大人に答えを聞きましょう。
 - ⑤3色の食べ物カードを集めて一番にゴールした人が「勝ち！」です。ゴールまでたどり着いた人は、「いずのくに しゃくいくマスター」になります。ゴールを目指して、最後までがんばろう！
- ゴールしたら「だるまカード」をもらいます。

～すぐに遊びたい！という方へ～

・サイコロは既存のものを使う・コマは代用のものを使う

3つの色のグループの

食べ物について学ぶときの

ポイント

- ①手引きを読んで赤・黄・緑の色の食べ物の役割を知りましょう。
- ②赤・黄・緑色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・緑色の食べ物カードがあります。もらった食べ物カードを並べて手元に置くとときに「この食べ物には、こんな役割があるんだよ。」などと説明してあげてください。最初は難しいかもしれませんが、繰り返し遊ぶうちに理解が深まります。
- ④主な史跡、観光施設

③伊豆の国市の主な農産物や料理

いちご、ミニトマト、アユ、たくあん、だいこん、国清汁、そば、温泉まんじゅう

④主な史跡、観光施設

韮山反射炉（世界遺産登録）、江川邸、蛭ヶ島、城池公園、龍城山（韮山城跡）、願成就院、イチゴ狩り、みかん狩り、長島ロード、葛城山