

【プログラム14：あなたも食育クイズ王！】

☆ねらい：幼児期の子どもを持つ親として、食に関する知識を得ることで、子どもの食生活に関心を持ち、今後の食生活を考える機会とする。

キーワードの例	食生活
時 間	25分
人 数	何人でもできる。
活動形態	個人、グループ
準備物	○×カード（2色の色カードでも、2色の付箋でもよい。）
主な活動	①問題について考える。（別紙参照） ②食生活について思っていることや日頃家庭で気を付けていること等を出し合う。 ③話題になったこと等を全体に紹介する。
気を付けること	○二択クイズの正解・不正解だけに興味がいかないように気を付ける。 ○食生活に係る考えや取組は各家庭によって違いがあるので一概にこれがよい、悪いと言うことはできないことを進行役が十分考慮しておく。
まとめについて	○展開例に示しているポイントは、本プログラムにおける例である。進行役が自身の体験や経験から感じていることを付け加えたり、例示してあるポイントから取捨選択したりして参加者に伝えるようにする。 ○例示のポイントを押し付けないように心がける。 ○参加者に分かりやすい言葉で伝えるように心がける。
備 考	○このプログラムのあと、簡単レシピの紹介や栄養のバランス等へ発展させることができる。 ○「親の学び」プログラム スマイル（小学生期）編、プログラム19「ニコニコ、パクパク。わが家の食事！」の展開へと発展することもできる。

【プログラム14：あなたも食育クイズ王！】

〔25分〕

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	<p>1. ねらいを確認する。【1分】</p> <p>〔キーワード〕 ○食生活</p>
21分	全体	<p>2. ○×クイズをする。【16分】</p> <p>(1) 方法を知り、クイズに答える。(6分)</p> <p>問題を聞き、○か×のカードで意思表示をする。</p> <p>※問題を聞いて考えることが大事で、参加者が正解・不正解だけに関心がないように気を付ける。</p> <p>※多く出題すると時間を要するので、全体の時間に気を付ける。</p>
	グループ	<p>(2) 食生活について思っていることや、日頃家庭で気を付けていること等を出し合う。(10分)</p>
	全体	<p>3. グループで話題になったことや感想等を他のグループにも紹介する。【5分】</p>
3分	全体	<p>4. まとめを話す。【3分】</p> <p>〔ポイント〕</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活、食事のマナー等に関する考え・思いはそれぞれの家庭で違いがあるが、子どもの成長を見据え、今は何が大切かを家庭で話し合うことが大事である。 ・家庭の状況には違いがあると思うので、それぞれの家庭でできることから取り組んでほしい。 </div>

〔 活動 〕

〔 基本的な説明・問いかけ例 〕

〔 備考 〕

1. ねらいの
確認

○今日は、「食生活」をキーワードに講座を進めて
いきたいと思います。

・キーワードを
提示する。

2. ○×クイ
ズをする

○今から、食に関する○×クイズをします。問題を
聞いて正解と思ったら○のカードを、違うと思っ
たら×のカードを出してください。

(2～3問出題した後)

○クイズが何問正解だった、何問間違ったというこ
とが大事ではありません。しっかり聞いて考える
ことが大事です。

(続きを何問かする。)

○食生活について思っていることや、日頃家庭で気
を付けていることはどんなことですか。食べる量、
好き嫌い、食事のマナー等グループでテーマを決
めて話してもよいですし、それぞれの話したいと
ころを話されてもよいです。

・○×のカード
でなくても、
2色のカード
や2色の付箋
を使ってもよ
い。

・多く出題する
と時間を要す
るので気を付
ける。

3. 感想等の
紹介

○まだ話している途中だと思いますが、グループで
話題になったことや感想等を紹介してください。

(時間があればグループの意見を多く紹介する。)

○どうでしたか。いろいろな意見を聞いて参考にな
りましたか。

・全体に紹介し
たい意見は、
予め発表をお
願いしておく
とよい。(グ
ループでの話
し合いの時に
聞きながら回
る。)

4. まとめ

○食生活や食事のマナー等に関する考えや思いはそれぞれの家庭で違いがあると思います。思いや考えが違っていても、私たちは、子どもの成長を見据え、今は何が大切かを家庭で話し合うことが大事です。

○家庭の状況には違いがあると思うので、それぞれの家庭でできることから取り組んでほしいと思います。

・「食」に関する進行役の思い(好き嫌い、箸の使い方や食事のマナー等)や、子育てに係る食の体験等を話すのもよい。

食育クイズ問題（例）

	問 題	回答	解 説
1	・ 幼児期の子どもは、体重1Kg当たりのエネルギーや栄養素が成人に比べて2～3倍多く必要だ。	○	
2	・ 幼児期の子どもは、1度にたくさんの量は食べることができないので、3回の食事に加えてあと1回の食事が必要である。	×	・ 食事ではなくおやつ（間食）でよい。
3	・ 脳のエネルギー源は、卵や肉、魚等のタンパク質である。	×	・ ブドウ糖 ※ブドウ糖とは、ごはん、パンなどの炭水化物が分解されてできる栄養素。
4	・ 寝ている間に失われたエネルギーを補給するためには、朝、ドリンクやゼリー等で栄養を補う必要がある。	×	・ 朝ごはんがよい。
5	・ 朝ごはんて大事なことはエネルギーを摂ることのみである。	×	・ エネルギーの摂取とともに「噛むこと」が大事。 ※「噛むこと」で脳が覚醒し、活発になる。
6	・ 朝ごはんのポイント (1) まずは食べる習慣を付けること (2) 毎日決まった 量 を 食べること (3) 飲み物と 一緒に食べること	○ × ×	・ 決まった時間に食べること ・ 誰かと一緒に食べること ※一緒に食べることで食欲がわく。 ※箸の使い方や食事の作法を教える機会になる。

出典：幼児用早寝早起き朝ごはんガイド
 （「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）