

はい。みなさんこんにちは。

今から「やさいをいっぱい食べよう」教室を始めます。

ところでみんなは一日に食べたほうが良い野菜の量は何グラムか知ってるかな？

今日はみんなに一日に食べたほうが良い野菜の量を知ってもらうために、野菜の重さあてゲームをしたいと思います。



じゃあお姉さんたちがゲームの説明をするね。

『この袋をとって、一日に食べたほうが良い量の野菜をこのかごの中からとって、測りの前にお姉さんに渡して測ってもらってね』

それじゃあみんなやってみよう！

(測ってもらったら〇〇グラムって書いて紙を渡す)



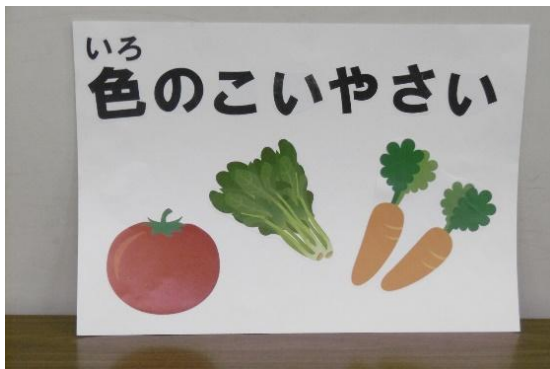
みんな測れたかな？

実はね、一日に食べたほうが良い野菜の量は、小学生のみんなは270グラム、幼稚園のみんなは240グラムもあるんだよ。

みんなは何グラムだったかな？



小学生のみんなの270グラムはこのくらい(見せる)幼稚園のみんなの240グラムはこのくらいだよ。
結構たくさんあるね。みんな食べれるかな？
こんなたくさんの野菜を一日に食べるのは大変だよ。
でも、たとえばこのほうれん草。こんなにたくさんあるけど、ゆでることでこんなに小さくなるんだよ。
ほうれん草以外のお野菜でも、ゆでたり炒めたり、火を通すことで量が小さくなるお野菜はたくさんあるよ。これで苦手なお野菜もたくさん食べれるようになるうね。



野菜の重さあてゲームをやってみて一日に食べるお野菜の量はわかったかな？
でも、みんなはお野菜を選んだ時、同じ野菜ばかり選んでなかったかな？
お野菜にはキャベツ、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜と人参、トマト、ほうれん草などの色の濃い野菜があるよ。どっちかの野菜ばかり食べるんじゃなくて色の薄い野菜と色の濃い野菜をどちらも食べるのが大切だよ。おすすめなのは濃い野菜だよ。

★愛知学泉短期大学 食物栄養学科