

## バランスの良い食事をつくろう



## 【材料】

- フェルト
- ししゅう糸
- 綿
- ビーズ等

## 【ねらい】

- バランスを考えて食事について学ぶ。

## 【説明】

- 初めに好きなものを容器に入れて、自分が食べたい食事を作る。
- 栄養素ごとにフェルトの食材を並べて置いておく。
- 各栄養素からフェルトの食材を1か2ずつ選び、容器に入れる。
- 自分が食べたい食事と後に作った、バランスを考えた食事を比較する。