

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。