

(先生・保護者の方へ)  
遊ぶ前にお読みください



## 「あそんでまなべる いいだし えいようばらんす すごろく」について

- 対象年齢：4歳～小学校低学年
- 実施時間の目安：20～30分
- 対象人数：2～5人

ねらい



こどもが遊びを通じて、望ましい食習慣や生活習慣、地域の方言や食材、郷土食のことを学ぶこと、想像力を働かせることをねらいとしています。基本的な生活習慣や食習慣は幼児期に形成されると言われており、こ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、こどもの発達上、遊びも大切です。

## すごろくの遊び方

- 1 コマ、さいころ、食べ物カードを切り取り、組み立てる。食べ物カードは集めて置いておきます。
- 2 コマはスタートに置き、さいころを振る順番を決める。(コマは立体的なものが身近にあればそれをお使いください)
- 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  
マスにとまったら、



そのマスと同じ色の食べ物を  
もらいます。



のマスにとまったら、



くだものカードを  
もらいます。



のマスにとまったら、



おやつカードを  
もらいます。

- 4 3色の食べ物カードを集めて、ゴールまでいったら、3つのいろのバランスをみてみましょう。おなじものばかりはよくありません。ゴールまでたどり着いた人は、「いいだし えいようばらんすすたー」になります。ゴールを目指して、最後までがんばろう！

- 5 やさいすごろくはシートとカードは使わずにお楽しみください。



先生・保護者の方  
へお願い

先生・保護者の方はすごろくをこどもたちと一緒に楽しむのはもちろんですが、こどもに下記の「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。遊びを通じてこどもの食への興味・関心を育ててください。すごろくで遊んだあとは、ぜひすごろくの中に登場した食材や郷土食を食べてみたり、方言を知ったり、観光地に足を運び、お子さんと一緒に話題にしてみてください。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 バランスの良い食事について

バランスの良い食事＝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。

### 2 基本的な生活習慣

よい生活習慣のマスでは1つ進むかボーナスカードがもらえる。悪い習慣は1回休みがあります。

### 3 飯田市の主な農産物や郷土食

りんご、千代ねぎ、飯田冬菜、中根うり、下栗芋、くだりさわ(ばれいしょ)、千代幻豚、天龍峡黒豚、南信州牛、五平餅、市田柿、焼き肉、半生菓子

### 4 観光地、地域の遊び場

名勝天竜峡、しらびそ高原、下栗の里、元善光寺、天竜和船下り

## 3つの色のグループの食べ物の働き

### ●赤色のグループ

主に血やきん肉になり、体をつくるもとになる。  
＝たんぱく質を多く含む食べ物  
肉・魚・卵・牛乳・豆など

### ●黄色のグループ

主にエネルギーになり、体を動かすもとになる。  
＝炭水化物を多く含む食べ物  
ご飯・パン・麺類・いも類・油・砂糖など

### ●緑色のグループ

主に体の調子を整え、病気にかかりにくくする  
＝ビタミン・ミネラルを多く含む食べ物  
野菜・果物・きのこなど

