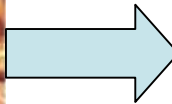
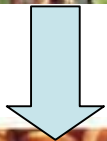
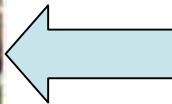
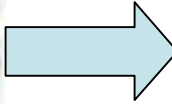
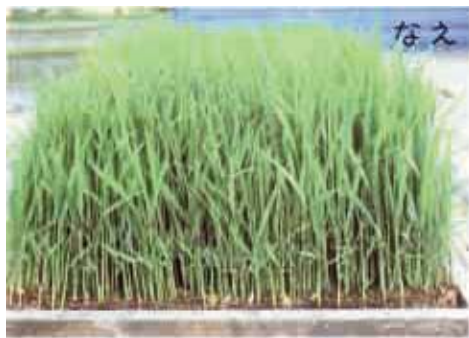


食育体験プログラム実践マニュアル (IV—1)

プログラム名	2・3歳児食育教室 「お米がごはんになるまで」		所要時間	90分（打合せ等を除く）
目 的	幼児期からの食生活の基本への理解促進として、日本人の主食である米について理解を深め、稲から米、ご飯になる過程を知る			
対 象	2・3歳児及びその家族	場 所	幼稚園及び保育園等	
参 加 人 数	クラス単位	教材等	絵本または紙芝居、資料または写真（稲やもみ殻等） テーブル、米、皿、しゃもじ、ラップ	
ス タ ッ プ	食育担当者1，保育士			
事 前 準 備	救急体制の確認・献立作成・試食材料発注・調理施設確認・参加者確認			
時 間 配 分 (時刻(参考))	実 施 内 容	担 当	指導上の留意点等	
打合せ等 15分 (10:00～10:15) 10:15～ (10:15～10:30)	○打合せ及び参加者受付 ○参加者身支度等	食育担当者	・ 事前にアレルギー履歴について聞き取り ・ 炊飯の準備	
プログラム 10分 (10:30～10:35)	○アイスブレイク（指の体操） ○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介	食育担当者 食育担当者	・ 指遊び等 	
10分 (10:40～10:50)	○お米がごはんになるまで ・ 稲からごはんができるまでの過程を知る。	食育担当者	・ 資料「お米がごはんになるまで」参照 ・ 稲，粳，玄米，白米の紹介 	
10分 (10:50～11:00)	○絵本の読み聞かせ	食育担当者	・ 絵本を読み聞かせ、おにぎりの作り方を模擬体験させる。 	
10分 (11:00～11:10)	○身支度と手洗い	食育担当者	・ ラップ・皿等の準備 ・ 小さなおにぎり2個ずつ ※安全面注意 ・ 給食との調整も考慮 	
20分 (11:10～11:30)	○おにぎりづくり 	食育担当者		
20分 (11:30～11:50)	○試食	食育担当者		
10分 (11:50～12:00)	○感想の発表	食育担当者		
(12:00)	○終了のあいさつ及び片付け	食育担当者		

資料「お米がごはんになるまで」(Ⅳ-1)



玄米から、ぬかとはいがを取り除き、精白します。



参考文献：「知っていますか？ 私たちのごはん！」(農林水産省)