



おひさまパワー

げんき げんき げんき げんき

おひさまパワーで げんきー

ごはん もいもり おさかな ぱくぱく

おやさい すきすき おひさまパワー

なんでも たべたら げんきに なれる

かしこく たべたら おひさまパワー

食育キャラバン隊

“おひさまパワーを浴びたものを食べると元気な体になれる”をキャッチフレーズに保育所・幼稚園を中心に活動をしている「食育キャラバン隊」は、幼児期の食育の大切さを思う栄養士や管理栄養士が集まったボランティアグループです。平成15年から活動を始め、今年で5年目になります。

キャラバン隊ではまず、手作りのペープサート劇「たろうくんとじろうくん」で、太陽の恵みをいっぱい浴びて育った野菜や肉、魚などの食べ物を食べることの大切さを伝えます。次に「おひさまパワー号のおはなし」では食べ物の働きを3つに分けて、バランスよく食べることの大切さを伝えます。小学校では「赤のたべもの、黄色のたべもの、緑色のたべもの」として出てきますが、幼児ではまだ色を概念として捉えることが難しいため、船のかたちでわかりやすく説明します。これは食育キャラバン隊のオリジナルで、「おひさまパワーのたべものカード」という絵本にもなりました。