

# 食育体操を作成しました

松本市こども部保育課

松本市保育園給食委員会では22年度に、「望ましい食生活習慣を身につけるための食事指導のあり方」というテーマで、より効果的な食事指導・食育の実践ができるように一年間研究をしてきました。

その中で、子どもたちがより食べることに関心を持ち、食事指導が効果的に実践できるように、媒体研究も行い、「歌」と「体操」を作成しましたので紹介します。

## 「アルプちゃんげんき100倍体操」 ♪森の音楽家のメロディーに合わせて

1. みんなでたべよう ごはんやおいも  
からだのなかから ちからがわくよ  
ほかほかほか ほかほかほか  
ほかほかほか ほかほかほか  
ほかほかアルプ



「ほかほかアルプちゃん(黄)」ごはんやパン、  
麺類などを食べると熱  
や力になるよ!

2. みんなでたべよう おにくにさかな  
じょうぶなからだを つくってる  
もりもりもり もりもりもり  
もりもりもり もりもりもり  
パワーアルプ



「パワーアルプちゃん  
(赤)」肉や魚、卵、豆腐  
などを食べると血や筋  
肉になるよ!

3. みんなでたべよう やさいくだもの  
びょうきにまけない からだをつくる  
にこにっこにこ にこにっこにこ  
にこにっこにこ にこにっこにこ  
げんきアルプ



「げんきアルプちゃん  
(緑)」野菜やきのこ、  
果物などを食べると体  
の調子が良くなるよ!

4. きいろにあかいろ みどりのたべもの  
なかよくたべたら げんきも100ばい  
ほかほかほか もりもりもり  
にこにっこにこ ばくばくばく  
ごちそうさま



3つのアルプちゃん  
の食材を仲良く食べ  
よう!

食材の働きが歌詞に入っているので、子どもたちは、歌いながら楽しく食材の3つの働き(赤・黄・緑)を覚えることができます。また、体操をして体を良く動かすことで、よりおいしく食事を食べることができ、苦手な食べ物を少しずつ口にするようになったり、友達と楽しみながら食事をする姿が多く見られるようになりました。

各園で定着していくよう、今後取り組んでいく予定です。