

教材・教具名

ちょうどいい量を食べよう  
(バイキング編)

教科・領域等

生活単元学習



ねらい

- ・バイキングでの食材の適切な取り方（例：皿に山盛りにしない等）が分かる
- ・食べ過ぎない（腹八分目を目安に）ような食べ方について考えることができる。

使い方

- ・フェルト製の料理の中から、好きな物をトングで取ってお皿に盛り付ける。
- ・取ってきた料理を人型のおなか（ペットボトル）に入れる。

備考

- ・お皿に盛り付けるときには、一つの皿に山盛りにしない等のルールを意識させる。
- ・ペットボトルからはみ出ると、食べ過ぎであることを意識させる。