

まちだ
しょくいく
すごろく
(幼児版)

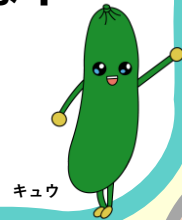
22 ごはんをたくさん
のこしてしまった。
たべきれないとおもった
ら さいしょにおとなにつ
たえよう!

まず
2マスもどる

23

24 きゅうりがいっぱい
とれるきせつは?
①なつ ②ふゆ
せいかいしたら

まず
1マスすすむ



キュウ

39

38

37

36 にわとりは
あさとゆうがた
1にち2かいたまごを
うむのはほんとう?
①ほんとう ②うそ
せいかいしたら

まず
1マスすすむ



たまみ

21

20

19

18 おせんべいは
おこめからつくら
れる? ①まる ②ばつ
せいかいしたら

まず
1マスすすむ



25

26

27

ゴール

たべものにくわしくなれたよ!

GOAL



35

34

33

スタート

1

2

3

4

5

28

このマークがついた
まちだでつくられた
やさいなどを「●●☆ベジ」
というよ! ●●はなに?
せいかいしたら

まず
3マスすすむ



ベジ

29

30

31

32 じぶんでトマトを
そだてたよ。
じぶんで そだてたやさいは
いつもよりもおいしく
かんじるね!

まず
1マスすすむ



とまていー

14 ぎゅうにゅうには
●●をじょうぶにする

「カルシウム」が たくさん!

①ほね ②みみ
せいかいしたら

まず
2マスすすむ



もお

13

12 なすのはなの
いろはどっち
かな?

①きいろ ②むらさき
せいかいしたら

まず
1マスすすむ



ナス子

11

10

9

8 てを
あらわないうで
おやつをたべた。
おなかがいたい。
1 かいやすみ

7

6 やさいはからだに
いい「えいようそ」が
たくさんはいつているよ。
すきなやさいを 3ついえたら

まず
3マスすすむ

まちだしょくいくすごろく

クイズのこたえ

12...なすのはなのいろは「むらさき」だよ。

14...ぎゅうにゅうはからだの「ほね」や「は」をじょうぶにする「カルシウム」が たくさんはいつているよ。
せがのびるために ひつようだね。

18...せいかいは まる。いつもたべている ごはんのおこめ(うるちまい)をつかっているよ。

24...きゅうりは なつの やさいだよ。たくさん とれる きせつを「しゅん」というよ。しゅんのやさいは
えいようが たくさんあっておいしいよ。

28...まち☆^{ベジ}ベジ というよ。まちだの『まち』と やさいのえいごの^{ベジ}タブルの『^{ベジ}』だよ。

36...せいかいは うそ。にわとりは、 1にちに1こまでしかたまごをうめないよ。

オリジナルマス

せんにそってきってね。おなじ『え』のマスにかさねて、このマスでやることをかんがえて

かいてみよう。(れい:クイズをつくる、1かいやすみをつくる、3マスもどるをつくる など)

12



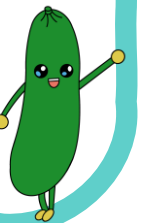
14



18



24



32



36



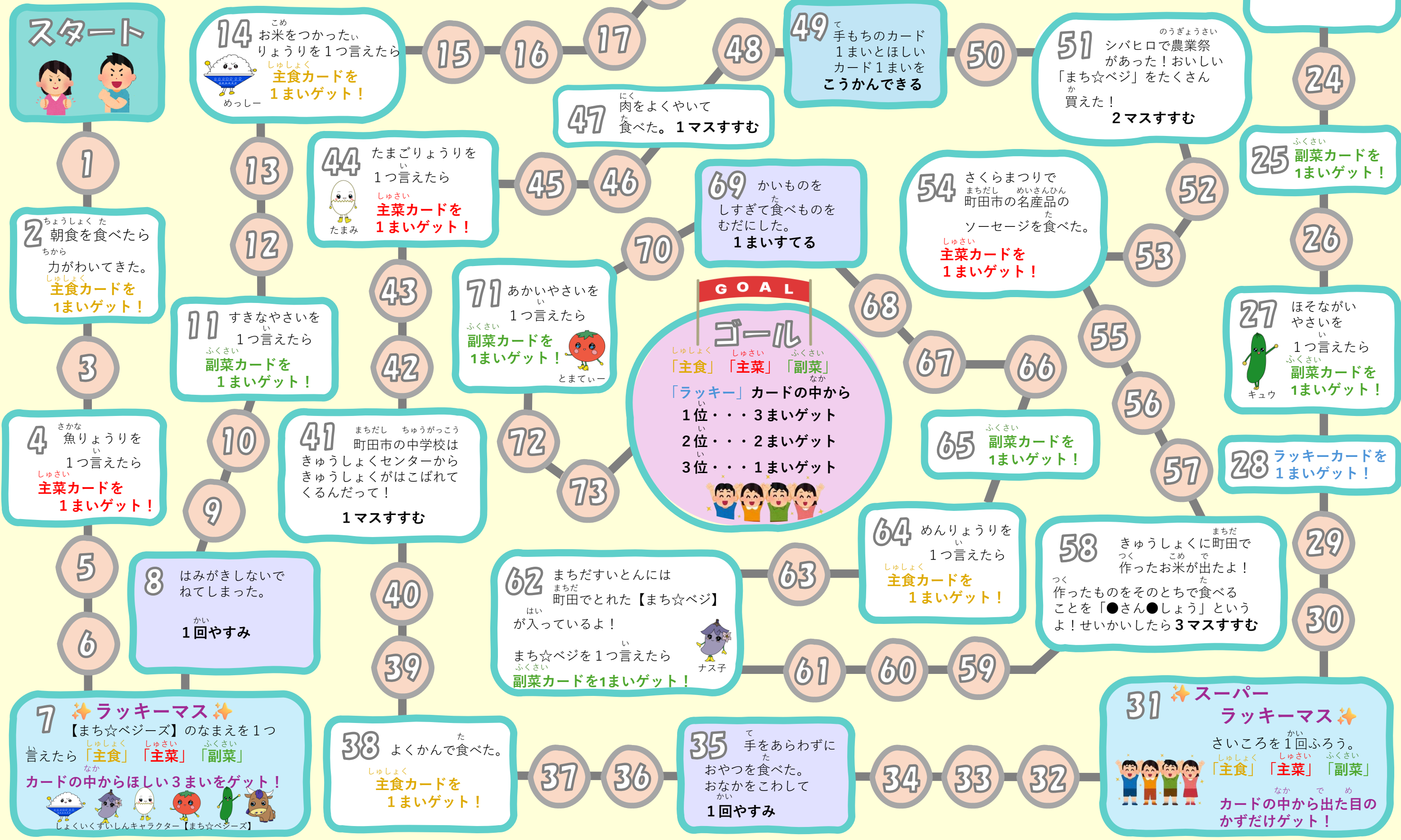
まちだ食育すごろく

ぜんいんがゴールしたとき、あつめた
カードのポイントがいちばんたかった人が【かち】

まちだ食育すごろく（案）

資料6-2

- き（主食）・あか（主菜）・みどり（副菜）のカードセットができると3ポイント
き・あか・みどり・みどりのカードセットができると5ポイント
き・あか・みどり・みどり・あお（ラッキー）のカードセットができると10ポイント



オリジナルマス

せんにそってきってね。おなじ『すうじ』のマスにかさねて、このマスでやることをかんがえてかいてみよう。
(れい：クイズをつくる、1かいやすみをつくる、3マスもどるをつくる など)

7

8

14

23

31

41

54

62

ゴール

カードをあつめて、えいようバランスのととのったトレイをつくろう！！

えいようバランス「いいね！」トレイ【3ポイント】

しゅさい
主菜(あか)
カード

ふくさい
副菜(みどり)
カード

しゅしょく
主食(き)
カード

やさいたっぷり！えいようバランス「はなまる」トレイ【5ポイント】

しゅさい
主菜(あか)
カード

ふくさい
副菜(みどり)
カード

しゅしょく
主食(き)
カード

ふくさい
副菜(みどり)
カード

えいようバランス「いいね！」トレイ【3ポイント】

しゅさい
主菜(あか)
カード

ふくさい
副菜(みどり)
カード

しゅしょく
主食(き)
カード

えいようバランス「ばっちり」トレイ【10ポイント】

しゅさい
主菜(あか)
カード

ふくさい
副菜(みどり)
カード

ラッキー
(あお)
カード

しゅしょく
主食(き)
カード

ふくさい
副菜(みどり)
カード

まちだ食育すごろく

【ルール】

- ◆ぜんいんがゴールしたときにごうけいのポイントがいちばんたかい（バランスのよいしょくじをつくった）^{ひと}人がかちです。
- ◆はやくゴールしてもポイントがすくないとかてません。
- ◆おなじポイントの^{ひと}人がいたときは、さきにゴールした^{ひと}人がかちです。
- ◆ごはん^{にく}にやさいがまざっている、やさいと肉がまざっているりょうりなどもありますが、カードの^{いろ}色にしたがいます。

【ポイントのつけ方】

- ◆カードの「き」 1まい・「あか」 1まい・「みどり」 1まいの3まいセットができたなら3ポイントです。
- ◆「き」 1まい・「あか」 1まい・「みどり」 2まいの4まいセットができたなら5ポイントです。
しるものも1つえらぶといいですね。
- ◆「き」 1まい・「あか」 1まい・「みどり」 2まい・あお1まいの5まいセットができたなら10ポイントです。
いろいろなしゅるいのりょうりをあつめたのでえいようまんてん！

れい) カードの「き」「あか」「みどり」「みどり」「き」「みどり」をあつめたときは、
「き」「あか」「みどり」「みどり」の 4まいセットが1つあるので5ポイントです。
れい) あか・あか・みどりをあつめたときは、2つの^{いろ}色しかあつまらなかったなので0ポイントです。

クイズのこたえ

- 〈7〉 ^{ひだり}左からめっしー、ナス子、たまみ、とまていー、キュウ、もおです。
- 〈58〉 ちさんちしょう(地産地消) です。
- 〈62〉 まち☆ベジは、トマト、なす、きゅうり、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ、しいたけ、
じゃがいも、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、おくら、えだまめ、ししとう、ピーマン、しょうが、さつまいも、はくさい、ごぼう、ほうれんそう、
ねぎ、さといも、しゅんぎく、かぶなど たくさんのしゅるいがあります。

主食カード（きいろ）

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



ごはん

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



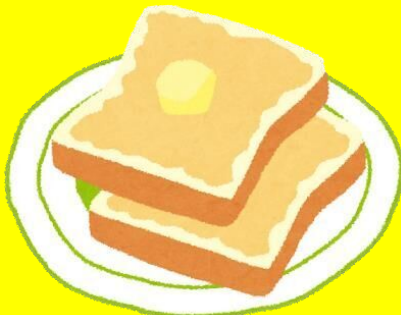
おにぎり

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



チャーハン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



しよくパン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



まるパン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



ナポリタン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



うどん

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



ごはん

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



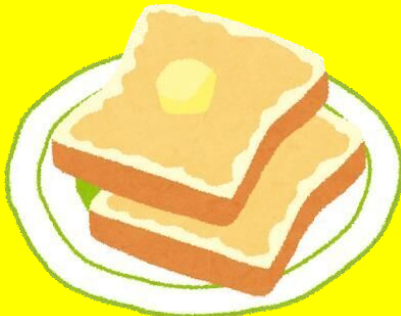
おにぎり

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



チャーハン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



しよくパン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



まるパン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



ナポリタン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



うどん

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



ごはん

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



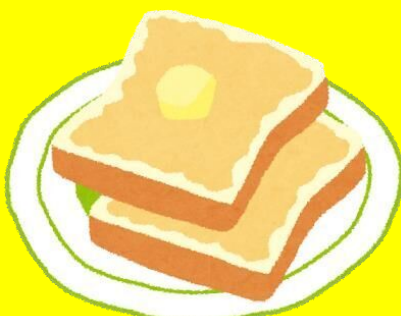
おにぎり

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



チャーハン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



しよくパン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



まるパン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



ナポリタン

しゅしよく
主食カード
（きいろ）



うどん

主菜カード（あか）

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

しゅさい
主菜カード
（あか）



ハンバーグ

しゅさい
主菜カード
（あか）



からあげ

しゅさい
主菜カード
（あか）



あじフライ

しゅさい
主菜カード
（あか）



やきざかな

しゅさい
主菜カード
（あか）



さしみ

しゅさい
主菜カード
（あか）



オムレツ

しゅさい
主菜カード
（あか）



マーボーどうふ

しゅさい
主菜カード
（あか）



ハンバーグ

しゅさい
主菜カード
（あか）



からあげ

しゅさい
主菜カード
（あか）



あじフライ

しゅさい
主菜カード
（あか）



やきざかな

しゅさい
主菜カード
（あか）



さしみ

しゅさい
主菜カード
（あか）



オムレツ

しゅさい
主菜カード
（あか）



マーボーどうふ

しゅさい
主菜カード
（あか）



ハンバーグ

しゅさい
主菜カード
（あか）



からあげ

しゅさい
主菜カード
（あか）



あじフライ

しゅさい
主菜カード
（あか）



やきざかな

しゅさい
主菜カード
（あか）



さしみ

しゅさい
主菜カード
（あか）



オムレツ

しゅさい
主菜カード
（あか）



マーボーどうふ

副菜カード（みどり）

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

ふくさい 副菜カード (みどり)  サラダ	ふくさい 副菜カード (みどり)  コールスロー	ふくさい 副菜カード (みどり)  あえもの	ふくさい 副菜カード (みどり)  にもの	ふくさい 副菜カード (みどり)  やさしいため	ふくさい 副菜カード (みどり)  にこみやさい	ふくさい 副菜カード (みどり)  おひたし
ふくさい 副菜カード (みどり)  サラダ	ふくさい 副菜カード (みどり)  コールスロー	ふくさい 副菜カード (みどり)  あえもの	ふくさい 副菜カード (みどり)  にもの	ふくさい 副菜カード (みどり)  やさしいため	ふくさい 副菜カード (みどり)  にこみやさい	ふくさい 副菜カード (みどり)  おひたし
ふくさい 副菜カード (みどり)  サラダ	ふくさい 副菜カード (みどり)  コールスロー	ふくさい 副菜カード (みどり)  あえもの	ふくさい 副菜カード (みどり)  にもの	ふくさい 副菜カード (みどり)  やさしいため	ふくさい 副菜カード (みどり)  にこみやさい	ふくさい 副菜カード (みどり)  おひたし

副菜カード（みどり）

ラッキーカード（あお）

印刷し、線にそって切り離す。4人以上ですごろくをやるときは、もう1部印刷する。

ふくさい
副菜カード
（みどり）



やさいスープ

ふくさい
副菜カード
（みどり）



ミネストローネ

ふくさい
副菜カード
（みどり）



けんちんじる

ふくさい
副菜カード
（みどり）



とんじる

ラッキーカード
（あお）



ヨーグルト

ラッキーカード
（あお）



ぎゅうにゅう

ラッキーカード
（あお）



くだもの

ふくさい
副菜カード
（みどり）



やさいスープ

ふくさい
副菜カード
（みどり）



ミネストローネ

ふくさい
副菜カード
（みどり）



けんちんじる

ふくさい
副菜カード
（みどり）



とんじる

ラッキーカード
（あお）



ヨーグルト

ラッキーカード
（あお）



ぎゅうにゅう

ラッキーカード
（あお）



くだもの

ふくさい
副菜カード
（みどり）



やさいスープ

ふくさい
副菜カード
（みどり）



ミネストローネ

ふくさい
副菜カード
（みどり）



けんちんじる

ふくさい
副菜カード
（みどり）



とんじる

ラッキーカード
（あお）



ヨーグルト

ラッキーカード
（あお）



ぎゅうにゅう

ラッキーカード
（あお）

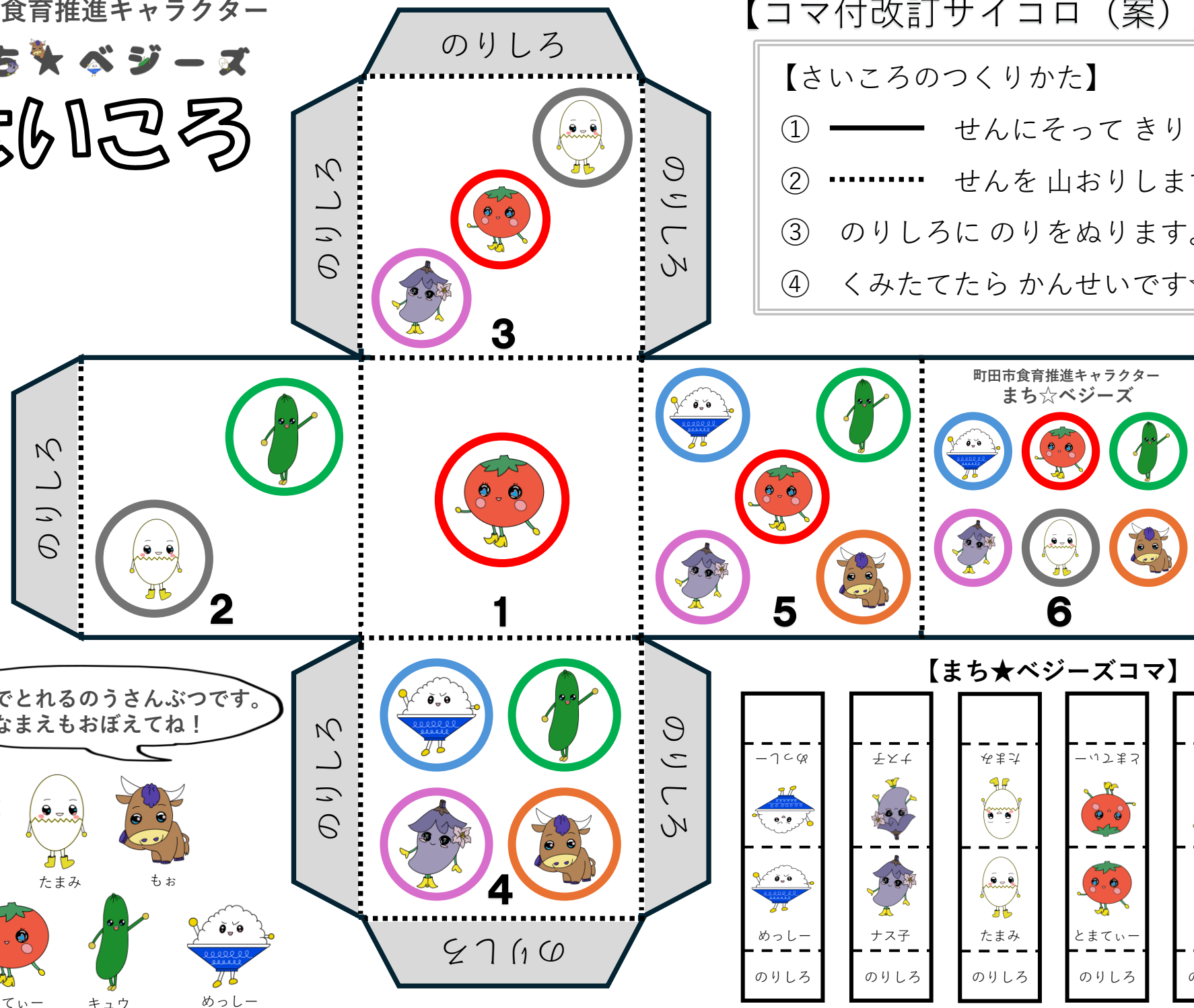


くだもの

まち★ベジーズ さいころ

【さいころのつくりかた】

- ① ———— せんにそってきります。
- ② せんを山おりします。
- ③ のりしろにのりをぬります。
- ④ くみたてたら かんせいです☆



町田市保健所

まちだでとれるのうさんぶつです。
なまえもおぼえてね！



【まち★ベジーズコマ】

