

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

38 37
39

ゴール

たべものにくわしくなれたよ！

GOAL



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？



たまみ

①ほんとう ②うそ
せいかいしたら

まず
1マスすすむ

35

34

33

スタート

1

2

3

4

5

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



めっしー

17

16

15

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

ベジ

29

30

31

32 じぶんでとまとを
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



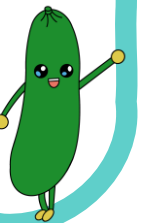
14



18



24



32



36



まちだ食育すごろく

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

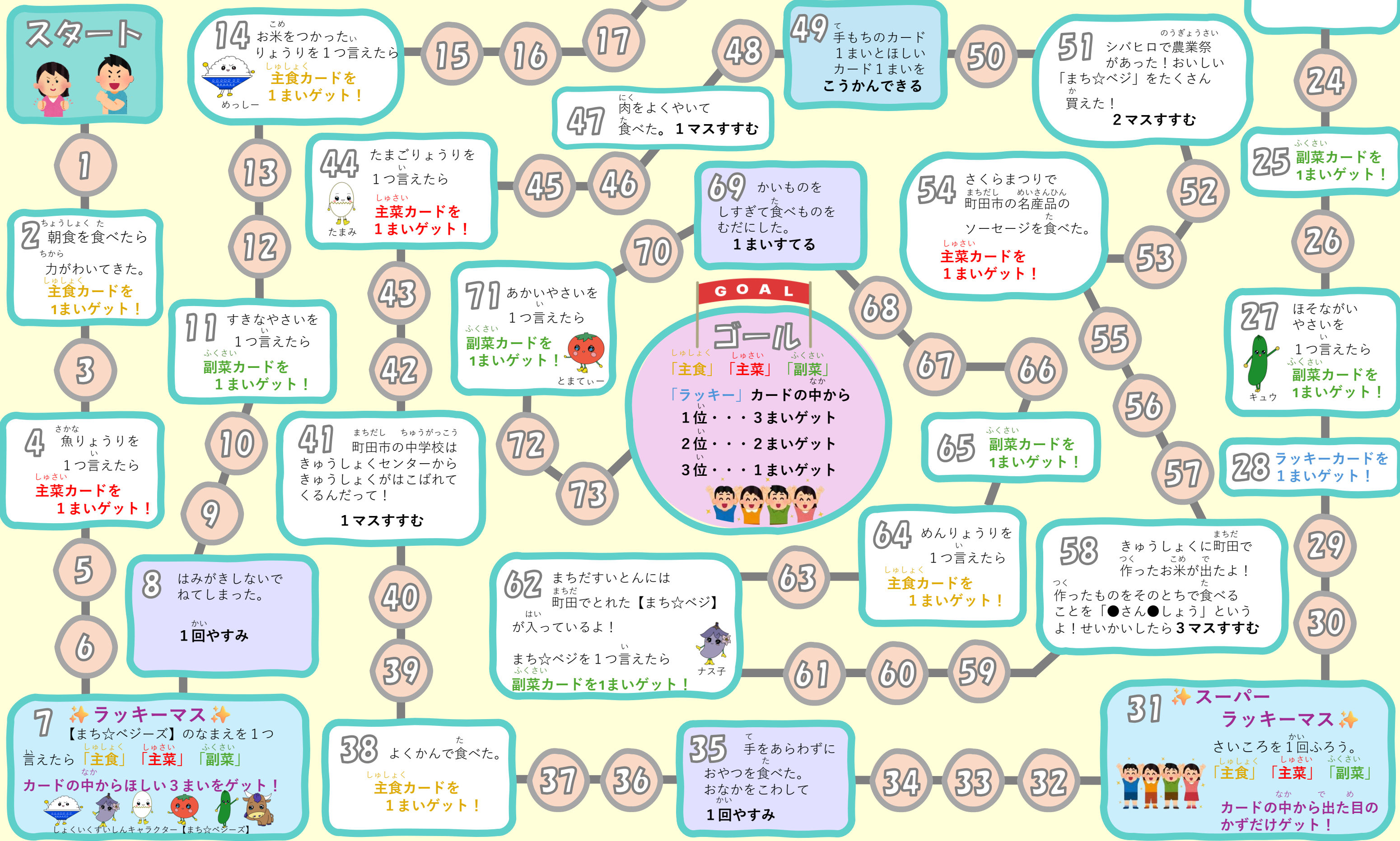
き・あか・みどり・みどりのカードセットができると5ポイント

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

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かった人が【かち】

まちだ食育すごろく（案）

資料6-2



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。
- ◆ごはんにやさいがまざっている、やさいと^{にく}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）



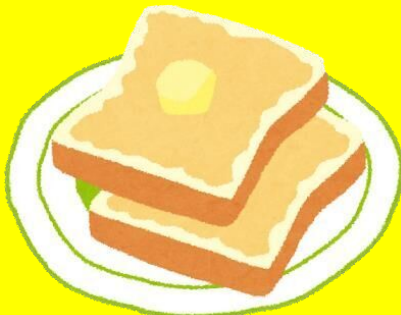
おにぎり

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）



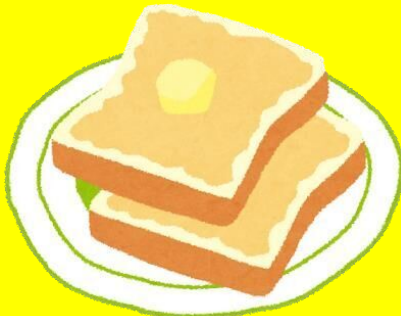
おにぎり

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）



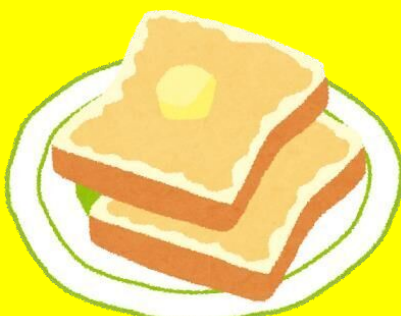
おにぎり

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。

主菜カード
（あか）



ハンバーグ

主菜カード
（あか）



からあげ

主菜カード
（あか）



あじフライ

主菜カード
（あか）



やきざかな

主菜カード
（あか）



さしみ

主菜カード
（あか）



オムレツ

主菜カード
（あか）



マーボーどうふ

主菜カード
（あか）



ハンバーグ

主菜カード
（あか）



からあげ

主菜カード
（あか）



あじフライ

主菜カード
（あか）



やきざかな

主菜カード
（あか）



さしみ

主菜カード
（あか）



オムレツ

主菜カード
（あか）



マーボーどうふ

主菜カード
（あか）



ハンバーグ

主菜カード
（あか）



からあげ

主菜カード
（あか）



あじフライ

主菜カード
（あか）



やきざかな

主菜カード
（あか）



さしみ

主菜カード
（あか）



オムレツ

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。

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

副菜カード（みどり）

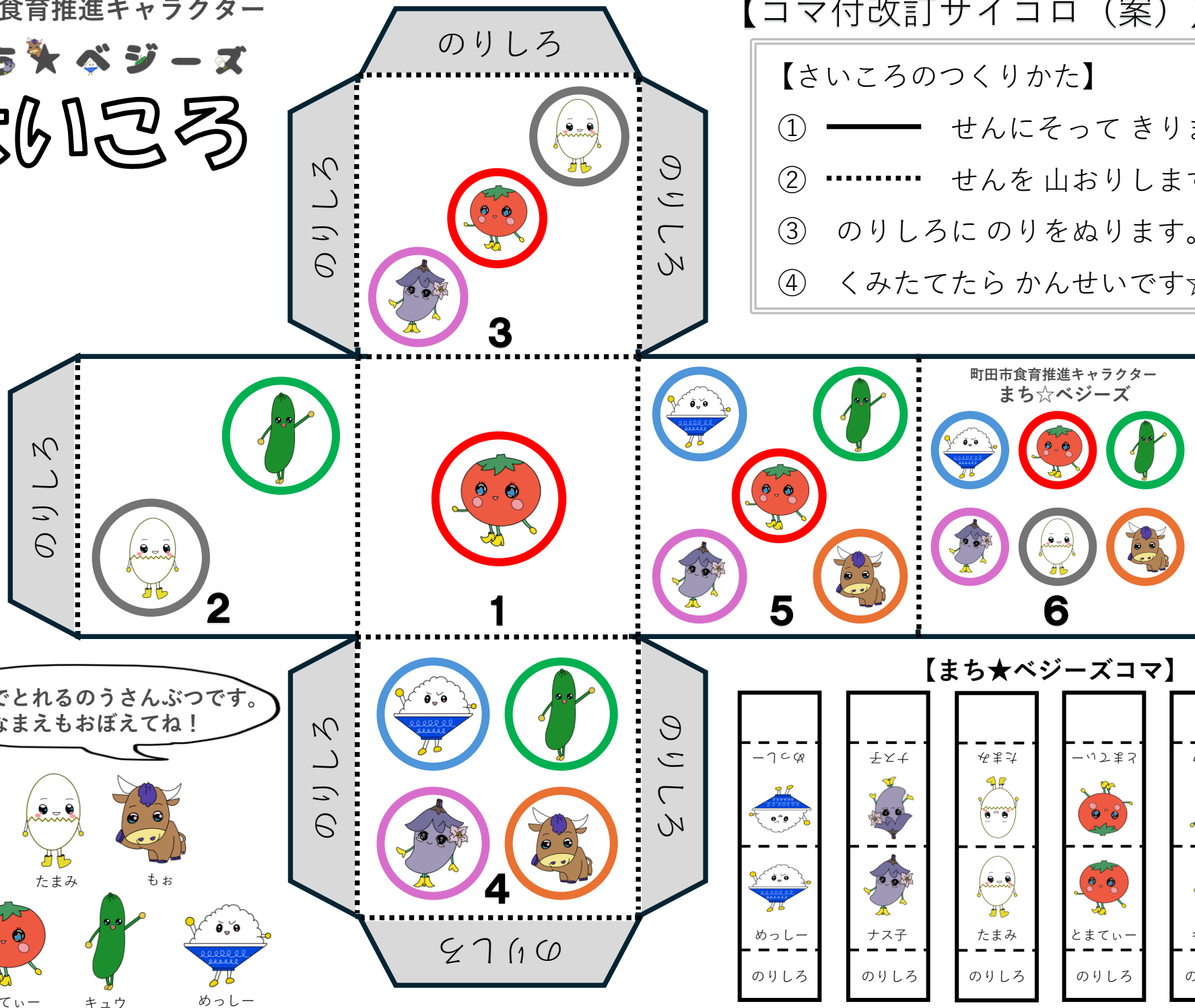
ラッキーカード（あお）

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

【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】

