

食育すごろくの作り方

1. 健康に良い食事・運動・睡眠のとり方を考えましょう。
2. 健康に良くない食事・運動・睡眠のとり方を考えましょう。
3. 赤い紙に健康に良い行動を書きます。（1枚につき1つ）
4. 青い紙に健康に良くない行動を書きます。（1枚につき1つ）

健康的な行動の場合	⇒	いくつGPをゲットするか、いくつ進むかを、その紙に書き入れます。
反対の行動の場合	⇒	いくつGPを失うのか、いくつもどるのかを、その紙に書き入れます。

5. 画用紙ですごろくの台を作り、すごろくの題名を書きます。
6. 「スタート」と「ゴール」の位置を決めます。そして、「スタート」から「ゴール」までの道をうすくえんぴつで書いておきます。
7. すごろくの道が決まったら、そこに紙を並べます。「進む」ばかりが続いたり、「もどる」ばかりが続くことがないようにバランスをとります。
（マス数は、全体で25こくらいにしておくといいでしょう。）
8. 途中にクイズを入れたり、あるマスのところでコマが止まるとボーナスさいころくじできるようにしたりするなど、いろいろな工夫をすることができます。