

令和元年度「食べて花まる」健康講座を実施しました

対象：保育園、小中学校、高等学校、各コミュニティ会議等

実施回数：37回（令和元年度実績）※講話のみ含む

講座内容：「早寝・早起き・朝ごはん」「郷土料理について」

「栄養バランスのよい食事」「生活習慣病予防」等

☆浮田保育園で実施した講座の紹介☆

令和元年10月29日（火）に浮田保育園にて実施しました。

24名の親子でクッキングを行い、その後保護者の皆さんには生活リズムについて

お話をしました。

当日のクッキングメニュー

- ・おにぎり
- ・たたきレンコン入り肉団子の甘酢あん
- ・かぼちゃサラダ
- ・秋野菜たっぷりスープ
- ・季節の果物

ピンクのエプロンを着けた
食生活改善推進員さんも
一緒に活動しています！



はじめに当日の献立の紹介、作り方の説明等
をしました。



親子クッキング開始です！レタスをちぎって
もらいました。



5歳のお子さんにはお母さんと一緒に野菜を切るところを挑戦してもらいました。



みんなでコロコロ転がして肉団子のタネをつくっています♪



保護者の方対象に「生活リズム」について講話をしているところです。



みんなで協力して作ったおかげで美味しそうな料理が完成しました！



みんなでおいしくいただきました。