

平成30年度「食べて花まる」健康講座実施報告

今年度、本事業は小学校や高校、地域の団体の方などを対象に計50回実施されました。その中の1つを紹介します。

日時：平成31年1月9日（水）9時30分から13時まで

対象者：八重畑学童クラブ1年生～6年生の希望者（15名）

テーマ：栄養バランスの良い食事～何をどれだけ食べればいいのか？～

毎日を元気に過ごすために必要な食事について講話した後、3班に分かれ、バランスの良い食事について調理実習を行いました。

☆献立名☆

- 丸ごとトマトごはん
- やさいたっぷり♪もずくスープ
- フライパンでさばシュウマイ
- ノリノリ！クイックナムル
- りんご



バランスの良い食事についてお話しています！



汁物の材料（小松菜）を切
っているところですね☆



主菜のさばシュウマイの
たねをみんなで手分けし
て作っています！



みんなでおいしく
いただきました！

子供たちからは「自分たちで作った料理がとてもおいしかった。」「楽しかったです。スープがおいしかったです。」などの感想がきかれました。実際に料理を作ることで食に対する関心が高まったようでした。