

児童館食育健康教室を開催しました

8月2日(木)、3日(金)、7日(火)の3日間、各児童館で食育健康教室を開催しました。この教室は、毎年小学校の夏休み期間中に町保健センターの栄養士が児童館へ行き、大きくなるために必要な条件について話をします。また、食べる意欲が持てるようにと、子どもたちは簡単な調理をし、出来上がった料理の試食もしています。

今年の教室では子どもたちが大きくなるために、①たくさんの睡眠と②からだを使って遊ぶこと、③栄養バランスのとれた食事が大事なこと、比較的苦手な野菜は基準量食べないと必要な栄養素がとれないこと、食べる学習を続けることでおいしいと感じられるようになることなどの話を聞き、ピーマンやほうれん草のお浸し二種類の調理を行い、1食に取りたい野菜料理の量を、牛乳と一緒に、みんなでおやつやお昼のお弁当の時間に食べました。

学習の様子



役割分担しながらお浸しづくり



出来た後、みんなできれいに



☆最後に感想を書いてもらいました。

- 1日にいっぱい野菜を食べないといけないんだなあと思いました。ピーマンはゆでてあって、あんまり苦くありませんでした。
- ほんとはピーマン嫌いだけどおいしく食べれました。
- 牛乳と卵には体に必要なものがたくさん入っていると教えてもらいました。お浸しはおいしくて、家でも作ってみたいと思いました。
- 1日に牛乳2本も飲まないといけないんだ、卵はからだにいいんだとわかりました。これからは牛乳を2本飲みます。
- 体のことがいっぱいわかりました。体の材料、調子をととのえる、燃料とかがわかって楽しかった。
- 毎日色の濃い野菜を食べるようにしたいです。
- 栄養をちゃんと取ろうと思った。
- ピーマンは嫌いだけど、食べてみたらおいしかったです。
- バランスよく食事をしたいです。

などという多くの感想をいただきました。

野菜も苦みを減らすことでおいしく食べられるということがわかり、野菜が苦手と言っていた児童も残食することなく、おいしいと言い、ほとんどみんなが食べきれました。児童一人ひとりにはレシピをのせた資料を配り、持ち帰ってもらいました。

この教室を機に体と食の関心に興味を持ち、元気に過ごすためには食事も大切だということ、苦手な食べ物も調理によっては食べられるということを知っていてほしいと思います。

みんなで作ったレシピ

ピーマンのお浸し

材料	分量	作り方
ピーマン	5個	① ピーマンは種を取る。人参、ピーマンを千切りにする。
人参	1/4本	② ピーマンが苦くても大丈夫な人は、人参と一緒にタッパーに入れ 電子レンジで600wで約3分加熱。
かつお節	小1袋	苦手な人は鍋にお湯をわかし、5分くらいゆでて水気を切る。
しょうゆ	小さじ2	③ ボウルに②、かつお節、しょうゆを加えよく混ぜ合わせる。 ※ピーマンが苦手な人は茹でると苦みが取れ食べやすくなる。