

とちぎ食育応援団日記 第1号

日光市落合児童館へ行ってきました！

日時：平成27年5月22日 場所：落合児童館（日光市）
受講者：園児保護者の方 14名



講座名 「食品添加物のお話・野菜のお話」

講師 よつ葉生活協同組合 山口さん、目面さん

「子供たちのお弁当は体にいいもの」をテーマに、食品添加物と野菜料理についてお話しをうかがいました。

食品添加物有り・無しのおハムを食べ比べてその違いを実感したり、旬の野菜の持っている体への効能など、あらためて「食が体を作る」ことを再認識しました。

添加物について
学びます

添加物有・無の
ハムの
食べ比べを
行いましょう

旬の野菜の味噌汁の調理実演を行いました。

ちなみに、
本日の野菜は
スナップエンドウ・
カブ・ニンジン・
ジャガイモ

調理実演された野菜は、
その日の園児たちの
給食にも、
提供されました。

蒸すだけの
温野菜は、
時短料理として
優秀です

