

とちぎ食育応援団日記 第23号

ベビーリーフこどもの森へ行ってきました！

日時：平成27年9月5日（土） 場所：ベビーリーフこどもの森（那須塩原市）
受講者：子供15名（幼児～小学生 保育園・学童）



講座名 「食べることの大切さ」

講師 NPOなす食育塾 平山恵美子氏

まずは、自分が選んだ食材を、‘太陽のめぐみ’ ‘動物おすそわけ’ に分類。食べ物に野菜や動物性タンパク質などがあることを学んだ後は、「食べ物とうんち」の話。パペットにお肉ばかり食べさせると・・・便秘でコロコロウンチ！野菜もバランスよく食べさせると、バナナウンチ！野菜の大切さを学びます。最後は、ニンジンをおいしく炊き込んだご飯でおにぎり作り。野菜の大切さを考えながら、みんな残さずニンジンおにぎりを食べました。

食材を
分類してみましょう。



「ぼく、野菜嫌い！
お肉しか
食べないもん！」



「便秘苦しいー
コロコロウンチ
苦しいよー」



「お野菜も食べるよ！
にんじん、食べる！」



にんじんおにぎり
作りましょう！



にんじんおにぎり
たくさん食べたよ！

