

とちぎ食育応援団日記 第27号

地域子育て支援センターにしかたへ行ってきました！

日時：平成27年11月9日（月）

場所：地域子育て支援センターにしかた（栃木市）

講座名 「食育講座～野菜のはなし～」

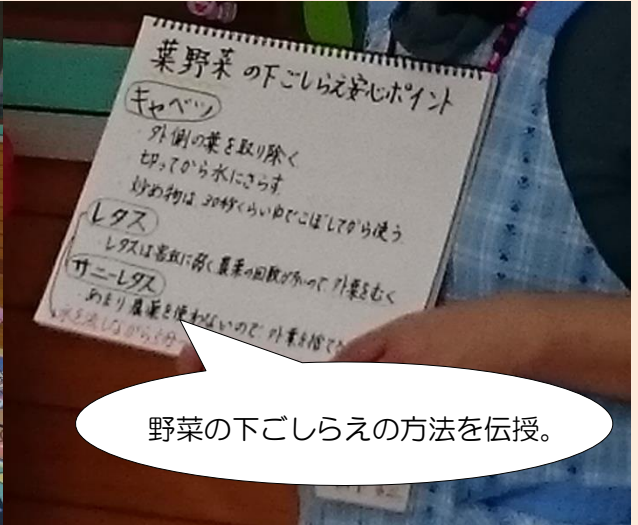


講師 よつ葉生活協同組合 松下孝子氏 他

「子供たちに、もっと野菜を食べさせたい」野菜の選び方や下ごしらえ仕方を、伺いました。「冬の野菜には、体を温める効果があること」、「ほうれん草のアクを抜くには、切ってから茹でた方が良い」・・・などなど。最後には、みんなで蒸し野菜を試食し、野菜のおいしさを再確認いたしました。



小さなフリップを使って、説明します。



野菜の下ごしらえの方法を伝授。



おやつに「じゃがいもおやき」もおすすめですよ！食べてみよう！



お母さんたちの「食」に関する質問にもお答えしました。