

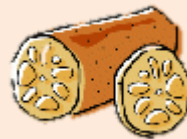
とちぎ食育応援団日記 第30号

宇都宮市田原児童館へ行ってきました！

日時：平成28年2月9日（火） 場所：田原児童館（宇都宮市）

講座名 「親子クラブ 栄養教室」

講師 尾畑 園美



「うちには、良いうんちと悪いうんちがあるのを知ってる？」前半は、エプロンシアターのマークんに、何を食べさせればどのようなうんちになるのかを（ベタベタうんち・コロコロうんち・バナナうんち）、みんなで考えます。

後半は、保護者向けの栄養教室。3歳児の食について考えます。尾畑先生は「3歳児に食べむらはあたりまえ、3日間で栄養バランスが合えばOK。噛むことは、脳や視力の発達にも影響するので、食べないからと言って食材を小さくきりすぎない」など、自身の子育て経験談を交えながらのお話しは、大変参考になりました。

