

とちぎ食育応援団日記 第31号

山王幼稚園(宇都宮市)へ行ってきました!

日時:平成28年2月12日(金)
受講者:園児45名 保護者・先生12名

場所:山王幼稚園(宇都宮市)

講座名「栄養素のおはなし」



講師(株)日本栄養給食協会 杉本真理氏 他

園児たちは、「食べ物にはそれぞれ違う栄養があって、役割が違う」ことのお話を聞き、それぞれ好きな食材を選んで、それにはどんな栄養があるのか考えました。そして、「好きなものばかり食べていると、コロコロうちになる。」「バランスよく食べることが大事なこと。バナナうんちを目指そう」と教えてもらいました。



黄色いグループの食べ物を食べると元気がでます。

野菜は、太陽のめぐみです。



体の中は食べ物のトンネルですよ。

自分の選んだ食べ物に、どんな栄養があるか、一人一人考えます。



最後は、野菜、〇×クイズ!

好きなものばかり食べていると、くさーい、ころころうんち!