

とちぎ食育応援団日記 第4号

子育てサロンみずほのへ行ってきました！

日時：平成27年5月26日 場所：子育てサロンみずほの（宇都宮市）
受講者：親子19組

講座名 「野菜をおいしく食べる工夫」

講師 よつ葉生活協同組合 松下さん、長瀬さん

「子供たちの野菜をたくさん食べてもらおう！」をテーマに、野菜のもつ「酵素」の話や「旬野菜の栄養」について伺いました。

小さな子供たちも、葉つきのニンジンや大きなキャベツを触ってみたりと、興味津々、最後に「小松菜・バナナ・リンゴ」を使ったスムージの試飲したところ、おかわりが出るほど好評でした。

野菜の酵素を取るには生で食べるが一番！



ニンジンの葉っぱ、見たことあるかな～



大きなキャベツ、触ってみよう



小松菜入りのスムージを作ります。



スムージ、おいしいね。

