



食育

こども世代からの健康づくりに対する“気づき”を提供するため、構成組織、しずおか健康づくりサポーターと連携して学校等での健康づくり教室(出前授業)平成30年11月22日(土)沼津市光長寺幼稚園にて開催した。連携サポーターは森永乳業(株)営業の松沼嘉宣様、栄養士の吉原ゆみ様をお迎えし、「心と体を育てる食事」講座です。



食育

毎日の食事はとっても大事!
特に幼児期3～6才のたべものはからだをつくる。
今日、伝えたいことは……………
①不足しがちな鉄・カルシウムの大切さと上手なとり方
②あさごはんをとろう!どんなものを食べるといいのかな?
③からだをつよくするバランスのよい食事とはなど
丁寧な、分かり易いお話でした。



食育



食育

石川園長は本日の「家庭教育学級」に本出前講座を開催し、「毎日の食事の大切さ」をみんなで学習し、お母さま方には「給食試食会」・お子様には「お弁当の日」を同時開催した。不足しがちなカルシウムの上手なとり方、「かむこと」の大切さ、自分でたべることの大切さを伝えたかったとお話でした。



食育



食育



食育



食育



食育

調理師の遠藤真由美さんが園内で栽培した“かぶ”のお酢漬け、“じゃが芋”のコロッケ、“にんじん”のきんぴら等のメニューを紹介し試食会が始まる。

この日、園内で栽培のさつまいもをボランティアの方々による焼きいも試食会、静岡県立沼津東高等学校一年生の保育研修など多くの行事で園内は賑わった。

生きがい特派員
沼津・北駿担当
福田 和男